BRAND of MAGAZINE

bam®

YIL 6-SAYI 66-HAZİRAN 2018

GENTLE MONSTER'DAN
GÖRKEMLİ LANSMAN

BIGCHEFS
Toprağın Kadınlarından Sofralara

TUSİAV
23 YAŞINDA

CEREN CAN'DAN
YENİ KOLEKSİYON

ROSSETTİ'DE
MODA RÜZGARI

Ebru Bakır





GÜN JEWEL'IN
EŞSİZ KAHVALTILARI
İLE BAŞLAR.



JEWEL
KITCHEN • BAR


jewelankaraa

jewelankara

www.jewel.com.tr

MOSCOT



MEHMET COŞKUN









GÜLEÇDECOR

Yaşam alanınıza özel aksesuarlar, mobilyalar, aydınlatmalar ve daha fazlası için GüleçDecor'un koleksiyonlarını keşfedin.

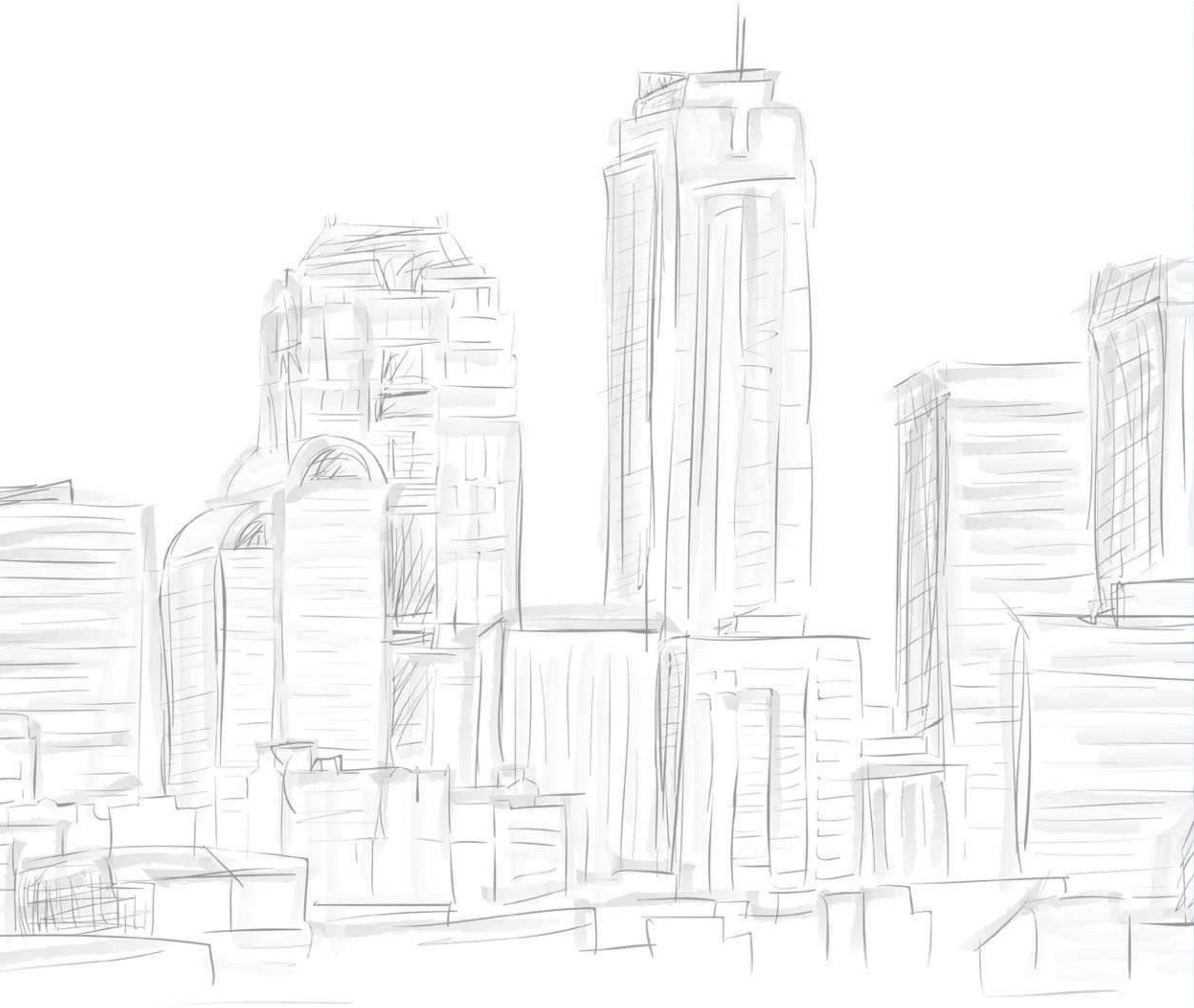



MALTEPE 2000 HOTEL
MALTEPE 2000 HOTEL



citySHADES

MEDYA LİMİTED ŞİRKETİ



Çankaya Caddesi No:21/4 06680 Çankaya/ANKARA


42S1.






KOMŞU
"bir ege restoranı"





BRAND of MAGAZINE

bam®

YIL 6-SAYI 66-HAZİRAN 2018

Ebru Bakır



bom®

brand of magazine

YILIN TÜM KOŞUŞTURMASINI BİR KENARA BIRAKIP YENİLENMEMİZ İÇİN EN GÜZEL ZAMAN DİLİMİNE GİRMİŞ BULUNMAKTAYIZ. GÜNEŞ TÜM SICAKLIĞIYLA İÇİMİZİ ISITIP, DOĞA DA TÜM CÖMERTLİĞİ İLE RENKLERİNİN GÜZELLİKLERİNİ BİZİMLE PAYLAŞIRKEN EMİNİM Kİ HER BİRİMİZ YAZ MEVSİMİNİN COŞKUSUYLA DOLUP TAŞIYORUZ. TATİL ROTALARI HAZIRLANIYOR, PLANLAR YAPILIYOR, HATTA BELKİ ÇOKTAN VALİZLERİMİZİ HAZIRLIYORUZ. ŞEHRİN KARMAŞASINA VE STRESİNE UFAK BİR ARA VERMEYE HAZIRSANIZ SİZLER İÇİN HEYECANLA HAZIRLAMIŞ OLDUĞUMUZ YAZIN İLK SAYISINI KEYİF VE İLGİYLE OKUMANIZI DİLİYORUZ.

DERGİMİZİN BASIN SPONSORLUĞUNU ÜSTLENMİŞ OLDUĞU VE DÜNYA GÖZ OPTİK'İN DE EV SAHİPLİĞİNİ YAPTIĞI DÜNYANIN EN ÜNLÜ GÖZLÜK MARKALARINDAN BİRİ OLAN GENTLE MONSTER YENİ KOLEKSİYONUNU, ŞIK BİR ORGANİZASYON İLE BAŞKENT'İN SEÇKİN İSİMLERİNE TANITTI. YOĞUN İLGİNİN OLDUĞU DAVETTEN EN ÖZEL KARELERİ SAYFALARIMIZDA BULABİLİRSİNİZ. BUNUN YANI SIRA CIVIL CIVIL BAŞKENT SOKAKLARI, RENKLİ DAVETLER, ŞIK AÇILIŞLAR, YENİ KOLEKSİYON TANITIMLARI, YAZA MERHABA PARTİLERİ VE DAHA BİRÇOK ÖZEL HABER DE DERGİMİZİN IŞILTILI SAYFALARINDA SİZLERİ BEKLİYOR.

YAZA MERHABA DEDİĞİMİZ BUGÜNLERDE HAZİRAN SAYIMIZIN KAPAĞINDA SOSYAL YAŞAMIN TANINMIŞ İSİMLERİNDEN EBRU BAKIR'I KONUK ETTİK VE ANNELİK ÜZERİNE BİR SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİK. ANNE OLDUKTAN SONRA HAYATINDA GÜZEL GELİŞMELER YAŞADIĞINI DİLE GETİREN EBRU BAKIR, HAYATINA VE ANNELİĞE DAİR SAMİMİ AÇIKLAMALARDA BULUNDU. KEYİFLE OKUMANIZI DİLİYORUZ.

BİRBİRİNDEN FARKLI KONULARI ELE ALAN ÖZEL RÖPORTAJLARIMIZ, ALANINDA UZMAN YAZARLARIMIZIN BİLGİ VEREN KÖŞE YAZILARI, GÜN BOYU KENDİNİZİ İYİ HİSSETMENİZİ SAĞLAYACAK MODAYA DAİR BİRKAÇ UFAK İPUCU VE ASTROLOJİ BÖLÜMÜMÜZ İLE SİZLERLE BİR ARADA OLMANIN MUTLULUĞU İÇERİSİNDEYİZ.

HER DAİM BİZİ KORUYUP KOLLAYAN, VARLIĞIYLA KUVVETLENDİREN, YOKLUĞUYLA BÜYÜTEN, BİZE BİLDİĞİ TÜM DOĞRULARI ÖĞRETİP GÜÇLENDİRİRKEN ŞEFKATİNİ BİR AN OLSUN EKSİK ETMEYEN HER BİRİMİZİN KAHRAMANI BABALARIMIZIN BABALAR GÜNÜ'NÜ TÜM KALBİMİZLE KUTLUYOR, SAYGIYLA ANIYORUZ.

BİR SONRAKİ SAYIMIZDA GÖRÜŞMEK DİLEĞİYLE.
SEVGİLER,

Baran Yazıcı

bom
grafik&reklam ajansı

 @bomdergi  bomdergiofficial  @bomdergi

B.O.M. PRODÜKSİYON GRAFİK TASARIM, BASIN, YAYIN, REKLAM VE TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ'Nİ TEMSİLEN İMTİYAZ SAHİBİ BARAN YAZICI GENEL YAYIN YÖNETMENİ VE YAZI İŞLERİ SORUMLUSU BARAN YAZICI GENEL KOORDİNATÖR DİLAN KILINÇ ÇAKAN HABER MERKEZİ DOĞU OBA ÖZKAN REKLAM & HALKLA İLİŞKİLER MÜDÜRÜ DENİZ TAPKIN HUKUK DANIŞMANI AV.RUŞEN ERSAN KATKIDA BULUNANLAR KORAY YILDIZ EBRU DİLEK KÖSEALİ, ŞERMİN ALDEMİR, SERTAÇ DARCAN, NESLİHAN AKTEPE, İREM MORALI, KUTLU TAMAY, GİZEM İPEK, MÜGE YONCA ÖZDOĞAN, BANU EROĞLU, ALİ ALPAN ALPAT, TUBA ÜSTÜN, FİLİZ ALDEMİR, ERTUNÇ KANTAR LİSANS SAHİBİ-YÖNETİM YERİ B.O.M. PRODÜKSİYON GRAFİK TASARIM, BASIN, YAYIN, REKLAM VE TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ ARJANTİN CADDESİ, HALICI SOKAK 4/1 GOP ÇANKAYA/ANKARA TEL: (0312) 466 00 07 BASIM YERİ KOZA YAYIN DAĞITIM A.Ş. CEVAT DÜNDAR CADDESİ NO: 139 OSTİM/ANKARA 0312 385 91 91 BASIM TARİHİ 05.06.2018 YAYIN TÜRÜ AYLIK YAYGIN SÜRELİ YAYIN İSSN: 2147-2696

İÇİNDEKİLER BRAND of MAGAZINE

Yıl 6 - Sayı 66 - HAZİRAN 2018



KAPAK RÖPORTAJI: **EBRU BAKIR**

Bu ay kapağımızda Ankara sosyal yaşamının tanınmış isimlerinden Ebru Bakır'ı konuk ettik. Hayatı ve annelik üzerine bir söyleşi gerçekleştirdik. Keyifle okumanızı diliyoruz.



GENTLE MONSTER'DAN ŞIK LANSMAN

Optik sektörünün önde gelen markalarından Dünya Göz Optik, dünya markalarını Türkiye'ye getirmeye devam ediyor. Dünyanın en ünlü tasarım gözlük markası Gentle Monster yeni koleksiyonunu, gerçekleştirdiği organizasyonla Başkent'in seçkin isimlerine tanıttı.



TOPRAĞIN KADINLARINDAN SOFRALARA

Ankara'dan doğan ünlü kafe/brasserie zincir markası BigChefs, yerel kadın üreticileri desteklediği 'Toprağın Kadınlarından Sofralara' projesinin Ankara'daki tanıtımını, Arcadium şubesinde seçkin isimlerin katılımıyla gerçekleştirdi.



ARJANTİN 22 BOUTİQUE'TEN RENKLİ YENİ SEZON PARTİSİ

Ankara'nın en çok tercih edilen butiklerinden Arjantin 22 Boutique, çok renkli bir davete imza attı. Mel's Design'ın sahibi Melda Aksu'nun katılımıyla Panora AVM Rossetti'de düzenlenen organizasyona Başkent cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı.



CEREN CAN 2018 YAZINA HAZIR

Ankara'nın en tanınmış ve tercih edilen mağazalarından Ceren Can muhteşem bir davetle yaza "Merhaba" dedi. Davete Başkent cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı.



TÜSİAV 23 YAŞINDA

Türk Sanayici ve İş Adamları Vakfı (TÜSİAV) 23. kuruluş yıldönümünü görkemli bir geceyle kutladı. Ankara Gazeteciler Cemiyetinde düzenlenen davete iş hayatının önemli isimleri katıldı.



FİGEN ÇARMIKLI

YAKIN DOSTUNU YALNIZ BIRAKMADI

Başkent iş ve cemiyet hayatının önde gelen isimlerinden Figen Çarmıklı bir söyleşi sonrası kameralarımıza takıldı. Çarmıklı, çok yakın bir arkadaşının söyleşisi olduğunu ve onun için davete katıldığını belirtti. Söyleşiden çok keyif aldığını aktaran Figen Hanım, tekrar dostlarıyla buluşmak için yanımızdan ayrıldı.■

NERMİN KILINÇARSLAN

KAHVALTI İÇİN BIG CHEFS'TE

Ankara cemiyet hayatının önde gelen tanınmış isimlerinden başarılı iş kadını Nermin Kılınçarslan'la Arcadium Big Chefs'ten çıkarken karşılaştık. Yoğun tempoya kısa bir kahvaltı molası verdiğini aktaran başarılı isim, işlerinin başına dönmek üzere yanımızdan ayrıldı.■





SEVİLAY HELVACIOĞLU

DOSTLARIYLA HASRET GİDERDİ

Başkent cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden Sevilay Helvacıoğlu öğle yemeği için gittiği mekandan çıkarken görüntülendi. Her zamanki şıklığından ödün vermeyen güzel isim dostlarıyla birlikte uzun zamandır bir araya gelemediğini, bu gibi kısa molalarda anca bir araya gelebildiklerini aktardı.■



BELİZ BÜYÜKHANLI

ARKADAŞLARIYLA BEŞ ÇAYI

Başkent cemiyet hayatının seçkin ismi Beliz Büyükhanlı beş çayı için gittiği mekana girerken objektiflerimize yansıdı. Her zamanki güzelliği ve şıklığıyla dikkat çeken zarif isim dostlarıyla bir araya gelip hasret gidereceklerini aktardı.■



DAI
WEDDING
daigelinlik



HARUN HAKAN BAŞ

BAŞARILI YAZAR DAVETE KATILDI

Fenerbahçe Spor Kulübü üyesi olan başarılı yazar Harun Hakan Baş'ı davete katılmak üzere geldiği Dünya Göz Optik mağazasına girerken görüntüledik. Her zamanki şık giyim tarzı ve kibarlığıyla göz dolduran Harun Hakan Baş, iş yoğunluğu nedeniyle çok fazla dışarı çıkamadığını, yaz mevsiminin gelmesiyle işlerin biraz daha rahatladığını, bu vesileyle kendine daha çok vakit ayırdığını aktardı.■

OLGA KALEMCİ

YENİ KOLEKSİYONU İNCELEDİ

SK Grup Yönetim Kurulu Başkanı Süleyman Kalemci'nin zarif eşi Olga Kalemci Ankara'nın en seçkin mağazalarından olan Ceren Can'dan çıkarken görüntülendi. Her zamanki şıklığı ve sempatik tavırlarıyla göz dolduran isim Ceren Can'ın yeni koleksiyonunu incelemeye geldiğini ve koleksiyonu oldukça beğendiğini aktardı.■





AKYA ATAY

YENİ PROJELER YOLDA

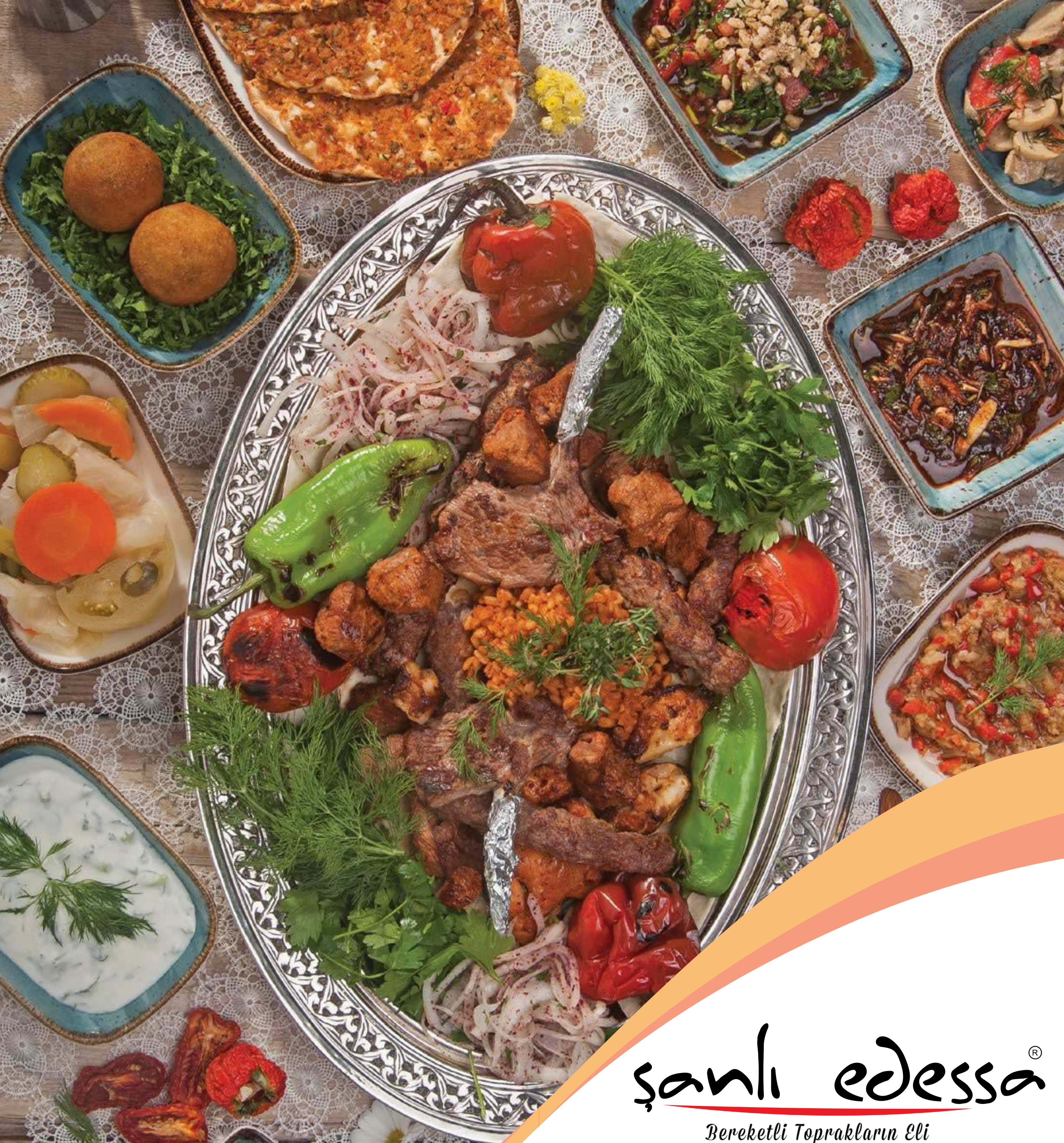
Başkent cemiyet hayatının güzel isimlerinden Akya Atay'la bir davet sonrası karşılaştık. Atay şu sıralar modaya merak saldığını, yeni ve ilginç tasarımlarıyla çok yakında Ankaralı kadınların karşısına çıkacağını aktardı. ■

BEGÜM AKIŞ

YOĞUN TEMPOYA DEVAM

Petaş A. Ş. Yönetim Kurulu Üyesi, başarılı iş kadını Begüm Akış'la öğle yemeği için gittiği mekandan çıkarken karşılaştık. Aynı zamanda Aile İşletmeleri Derneği (TAİDER) üyeliğini de sürdüren başarılı iş kadını şu sıralar çok yoğun bir programının olduğunu, çoğu zaman öğle yemeğine vaktinin dahi kalmadığını aktardı.■




şanlı edessa®
Bereketli Toprakların Eli

ENDER CANAN ADAN

ÖĞLE YEMEĞİ İÇİN KISA BİR MOLA

Başkent sosyal hayatının tanınan isimlerinden, başarılı avukat Ender Canan Adan'la öğle yemeği sonrası karşılaştık. Yoğun iş temposundan dolayı pek fazla dışarı çıkmadığını aktaran isim, ofisine dönmek üzere aracına binip yanımızdan uzaklaştı.■



RUŞA ACAR

DOSTLARIYLA KAHVALTIDA BULUŞTU

Başkent cemiyet hayatının sevilen siması Ruşa Acar dostlarıyla birlikte kahvaltı için gittiği mekandan çıkarken görüntülendi. Uzun süre telefonla konuşan Acar, şıklığı ve güzelliğiyle göz doldurdu. Zarif isim daha sonra aracını valeden alarak mekandan uzaklaştı.■



We



sizin için

“GÖZ’DE TASARIM” İLE **GENTLE MONSTER**

Optik sektörünün önde gelen markalarından Dünya Göz Optik, dünya markalarını Türkiye’ye getirmeye devam ediyor. Dünyanın en ünlü tasarım gözlük markası Gentle Monster yeni koleksiyonunu, gerçekleştirdiği organizasyonla Başkent’in seçkin isimlerine tanıttı.

MURAT İMRE



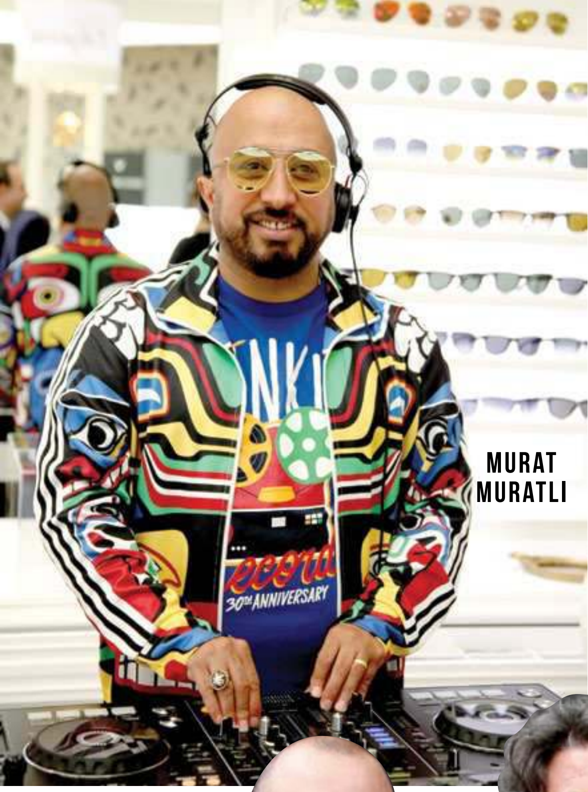
MERVE KALEMCİ EYYÜPOĞLU

NESRİN KILAVUZ

Ankara cemiyet ve iş hayatını buluşturan davette Dünya Göz Optiğin seçkin markalarına oldukça ilgi gösterildi. Tasarımlarıyla dikkat çeken Gentle Monster kullanılan cam ve çerçevelerinin kalitesiyle ön plana çıkıyor. Her sene olduğu gibi gözlük modasının hatlarını belirleyen Gentle Monster, Dünya Göz Optik kalitesiyle kısa sürede birçok insan tarafından tercih edilirken Ankaralılara oldukça havalı bir görünüm sunuyor.■



NAZLI GÜR DEMİR







ESEN DEMİR

BEKİR GÜRBÜZ

KAAN PARLAKÇAKIL

DJ Murat Muratlı ve DJ Burak Yalçın'ın canlı performansı konuklardan tam not aldı.













Dünya Göz Optiğin sahibi, başarılı iş adamı Murat İmre, dünya devi bir markayı Ankaralıların beğenisine sunmaktan oldukça memnun olduğunu aktardı. Kalite ve şıklık arayışında olan insanların mutlaka yeni koleksiyona göz atması gerektiğini aktaran İmre, tüm davetlilere teşekkürlerini ileterek hediye vermeyi ihmal etmedi.



EMİNE DEMİREL AKSOY



MELİKE GÖKÇE



BERİL ÇAVUŞOĞLU



BURCU YÖRÜBULUT



AHSEN DEMİRCİ

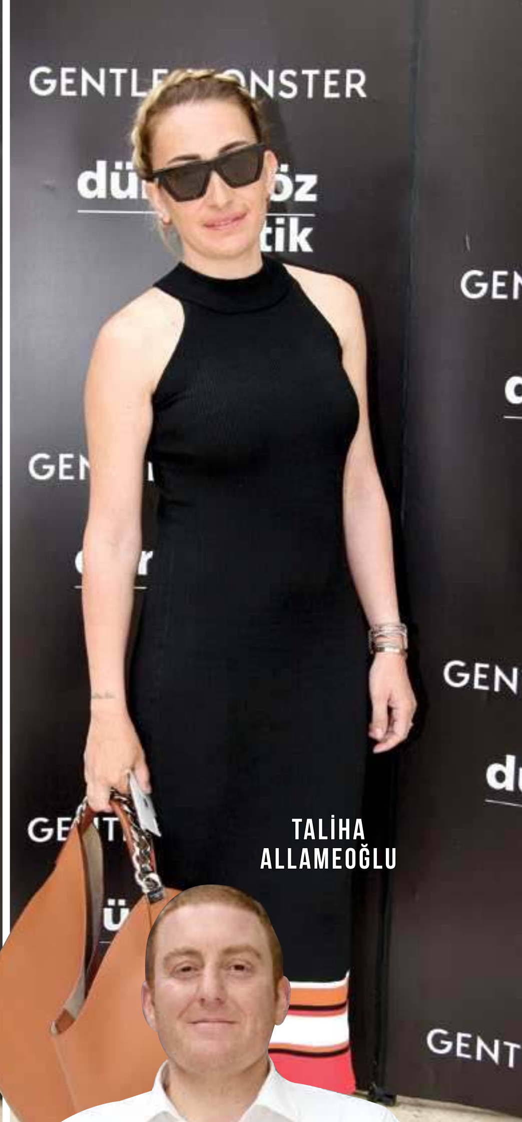
Yoğun katılımla gerçekleşen organizasyonda davetliler tümü özel tasarım olan Gentle Monster gözlüklerinden almayı da ihmal etmedi.



AYŞE BİÇER



PINAR CANALP



TALİHA ALLAMEOĞLU



SEFA ÇOL



REZAN ANIK YAĞIZ



TONY YÜCEL ALTINİŞ



NİL TİRİTOĞLU



ZEYNEP YAZICI



MERVE KALEMCİ EYYÜPOĞLU



BAŞAK GÖKÇE İNANDIK



HÜLYA TOPÇUOĞLU KURAL

Yaz aylarının yaklaşmasıyla önem kazanan güneş gözlüğü modasında hızlı bir ivme yakalayan Gentle Monster, bu sene plajlarda oldukça tercih edilecek markaların başında geliyor.


IŞIK TEKIŞIK


MİNE GÜRBÜZER


AYSUN KABA


ENDER SEVGİ GÜLTEKİN


HANDAN BANU ÖZTÜRK

Tunus Caddesi Dünya Göz Optikte BOM PR iş birliğiyle gerçekleştirilen partiye cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı.


AYLA GÖRGÜLÜ


ALİ ALPHAN ALPAT


ASENA ANDİÇ


NESLİHAN AKTEPE


BEGÜM ÇAYCIOĞLU


ÖZLEM PAÇCİ

İPEK GÜVEN



NESRİN KILAVUZ



CEYDA GÜRSEL



İLKNUR DEMİR



MİNE ALP



ECE SALICI

Gün boyu süren etkinlikte Mükellef Mutfak tarafından hazırlanan ikramlar ve Çiçeği Burnunda markasının sunumları, davetliler tarafından büyük beğeni topladı.

NAZLI GÜR DEMİR



GÜLFER KARABENLİ



YAZGÜLÜ BUSE KARAKAŞ



ZEYNEP YILDIRIM



MAVİŞ ERSU



KADRİYE CİRİTÇİ



ÖZÜM CEYLAN



DAMLA ÖZDOĞAN



DİLAN KILINÇ ÇAKAN



OLGA KALEMCİ



MELTEM AKŞİN



ŞENAY AKBAŞ



AYŞEGÜL BİNİCİ



YELİZ ASLAN



DENİZ TAPKIN



REYHAN ERZURUMDAĞ



YİĞİT KORKUT



SERTAÇ DARCAN



BİRTEM KUTMAN



MERVE DİNÇ



SÜREYYA-KORHAN SAKALLIOĞLU



ŞERMİN ALDEMİR

BARAN YAZICI


ESMA ÖZYÜREK


GİZEM APAYDIN


REYHAN EKİN


ECE-SERKAN GÜLEÇ


SEZİN BEREKETOĞLU


ALİYA ÇAPRAK

‘TOPRAĞIN KADINLARINDAN SOFRALARA’ GELEN ÇOK ÖZEL BİR MENÜ

Ankara’dan doğan ünlü kafe/brasserie zincir markası BigChefs, yerel kadın üreticileri desteklediği ‘Toprağın Kadınlarından Sofralara’ projesinin Ankara’daki tanıtımını, Arcadium şubesinde seçkin isimlerin katılımıyla gerçekleştirdi.



GAMZE CİZRELİ



Türkiye’nin önde gelen kafe/brasserie zincir markası BigChefs, lezzete ve doğallığa olan sonsuz tutkusuyla yepyeni bir yaz menüsü yarattı. Bu menünün en önemli özelliği, yerel kadın tedarikçilerden alınan ürünlere ağırlık verilmesi ve BigChefs’in, ‘Toprağın Kadınlarından Sofralara’ adını taşıyan sosyal sorumluluk projesiyle farkındalık yaratmayı hedeflemesi.■





BELİZ BÜYÜKHANLI



PERİHAN UYAR



FUNDA BEKİŞOĞLU



GÖNÜL ALTINBULAK

MİNE AYGÜN



BAŞAK GÖKÇE İNANDIK

Ankara merkezli restoran, BigChefs'in Kurucu Ortağı ve CEO'su Gamze Cizreli, "Her zaman doğal, dalından, toprağından koparılan ürünleri sunmayı ilke edindik.▸▸

MARİA
MİZAMOĞLU

BERNA
YİĞİT

ŞEBNEM
DALOĞLU

DİDEM
TANERKAN







Bu yaklaşımımız, "Toprağın Kadınlarından Sofralara" adında yeni bir sosyal sorumluluk projesi için bize ilham kaynağı oldu. Hem menümüzde yer alan taptaze ve doğal ürünlerin tedarikçisi kadınlarımıza teşekkür etmek hem de ülkemizde kadın girişimciliği ve istihdamını desteklemek adına bu projeyi hayata geçirdik." dedi.


ARZU BAYTAR


AHSEN DEMİRCİ

OLCAY BAYSAL


EMEL KARAMAN


EDA DURKAN

NESLİHAN UZEL

İlk etapta 14 kadınla başlayan projenin amacı tedarik edilen ürünün en az yarısını yerel kadın üreticilerden sağlamak.


TUĞÇE İNAL

YEŞİM TANDOĞAN

BAŞARILI KADROSUYLA

HOP UP ATHLETICS

Boks, kick boks, muaythai, fitness ve pilates alanlarında bireysel koçluk hizmeleri sunan Hop Up Athletics'in kurucusu Metin Kandemir ve başarılı ekibi, ilgilendikleri spor branşları ve eğitmenlik yolculuklarını BOM(Brand of Magazine) okuyucuları için paylaştı.



METİN KANDEMİR

■ Sizi tanıyabilir miyiz?

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden mezun olduktan sonra Sporda Performans ve Kondisyon konuları üzerine uzmanlaştım. Wellness Level 2, Frankfurt ve Moskova'da Crossfit L1 kurslarına ve seminerlerine katıldım. IFAC ATHLETICS COACHING (International Festival of Athletics Coaching), Kinesis, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda Spor Kondisyonerliği, FMS Level 2 (Functional Movement Screen) Pilates mat ve reformerın da aralarında bulunduğu sayısız workshop'a katıldım. Bununla beraber uzun yıllar HİS Federasyonu'nda (Herkes İçin Spor Federasyonu) Level 1 ve Level 2 kurslarında personal coaching üzerine yurt içi ve yurt dışında eğitimler verdim. 4 senedir sadece personal coaching üzerine yoğunlaştım ve sporda athletic performans üzerine çalışan bir athletic performans koçuyum. Hop Up Athletics'in de kurucusuyum.

HAKAN YILDIZ



■ Sizi tanıyabilir miyiz?

Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği mezunuyum. 6 yaşından beri sporun içindeyim. Boks ve Muaythai branşlarında Milli Sporcu ve Muaythai branşında Avrupa ve Dünya Şampiyonluklarım var. Muaythai Genç Milli Takımlar Teknik Koordinatörüyüm.10 yıldır antrenörlük ve son 5 yıldır Milli Takım Baş Antrenörlüğü yapmaktayım.

■ Branşınız hakkında bilgi verir misiniz?

Muay Thai; insanın psiko-fiziksel anlamda üst düzey bir performans ve direnç kazanmasına, kendi vücut potansiyelini maksimum anlamda tanımasına ve hatta esneklik anlamında da tüm vücudun günlük hayatta çalışan kaslarını gevşetmesine kattığı büyük fayda ile günümüz spor dalları arasında dikkat çekiciliğiyle ön plana çıkıyor. Bu eğitim ile yaşanan tüm negatif olayların kontrolü kısa sürede koordine edilmesiyle birlikte kişinin kendisine olan güveninin artmasını da sağlamaktadır.

■ Branşınızın faydaları nelerdir?

Vücuttaki bütün kasları çalıştırır ve sert vuruşlar ile vücut sürekli güç kazanır. Muay Thai dövüş sporu ile gerginlikten kurtularak enerji atarsınız ve rahatlamanın etkisiyle gündelik hayatınızda zinde olursunuz.



NERGİZ SOYLU

■ Sizi tanıyabilir miyiz?
24 yaşındayım. Gazi Üniversitesi BESYO/ Antrenörlük bölümü mezunuyum. 8 yaşında voleybol ile spora başladım. Üniversite bitiminde branş değişikliği yaparak Welness'a yöneldim. Şu an da IFBB Federasyonu adı altında yarışmalara hazırlanmaktayım. 2017 IFBB +1.68 Body Fitness Türkiye şampiyonu A Milli Sporcusuyum. 7 yıldır eğitmenlik yapıyorum.
■ Branşınız hakkında bilgi verir misiniz?
Fitness kan akışını hızlandırır, yağ yakımını arttırır, kolestrolü düzenler, eklem sağlığını korur ve seratonin hormonunun salgılanmasını tetikler.
■ Branşınızın faydaları nelerdir?
Sağlıklı yaşam standartlarını arttırması, güncel bilgi öğretimi, geniş düşünce kavram arttırışı branşın faydaları arasında.



ANEXIMENES PEREIRA

■ Sizi tanıyabilir miyiz?
Afrika Gine-Bissau doğumluyum. Ankara Üniversitesi'nde Spor Felsefesi üzerine yüksek lisans yapıyorum. 6-12 yaşları arasında bir Fransa takımı olan Marsilya'da altyapı futbol oynadım. U14 U21 Gine-Bissau Milli Takımında da oynadım. 9 senedir futbol antrenörlüğü, 7 senedir de fitness eğitmenliği yapıyorum.
■ Branşınız hakkında bilgi verir misiniz?
Her yaştan her insanın sağlıklı bir birey olarak hayatlarını sürdürebilmesi için vazgeçilmezleri olması yegane şey spordur.
■ Branşınızın faydaları nelerdir?
Kendinize olan güven duygunuzu artırır, kalp rahatsızlığı riskini azaltır, iyi bir fiziksel görünüş sağlar, yüksek tansiyon riskini veya ilerlemesini azaltır.



HALİL CAN AKA

■ Sizi tanıyabilir miyiz?
24 yaşındayım. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Bölümü mezunuyum. 10 seneden fazla bir süredir boks sporunun içindeyim. Yaklaşık olarak 4 sene önce eğitmenliğe başladım.
■ Branşınız hakkında bilgi verir misiniz?
Branşım boks. Boks bildiğiniz üzere bir mücadele sporudur. Her ne kadar şiddet içeren bir spor olarak gözükse de boks birçok branşa göre sakatlık riski en az sporların başında gelmektedir.
■ Branşınızın faydaları nelerdir?
Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin her ikisinin de kullanıldığı için insan vücuduna oldukça yararlıdır.



HİLAL KANDEMİR

■ Sizi tanıyabilir miyiz?
1987 yılında Ankara doğdum. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi mezunuyum. Halen MEB'de öğretmenlik yapmaktayım. Yaklaşık 10 yıldır aktif olarak sporun içindeyim. Fitness ve pilates üzerine yoğunlaştım. 3 yıl önce pilatesle tanıştım ve o günden beri pilates hayatımın bir parçası oldu. 3 buçuk yıldır eğitmenlik yapıyorum.
■ Branşınız hakkında bilgi verir misiniz?
Pilates vücudun merkezini (powerhouse) hedef alarak vücuda, dengeyi, dayanıklılığı ve doğru duruşu öğretmeyi amaçlar. Her yaşta insanın rahatlıkla uygulayabileceği bir antrenman yöntemidir. Pilates birçok amaca hizmet eder. Kemik erimesini engellemekten tutun da skolyoza kadar pek çok sağlık sorunuyla mücadele etmenize yardımcı olur. Pilatesi daha güçlü bir bedene sahip olmak ve daha ince görünmek için de tercih edebilirsiniz. Bedenimize ihtiyacımız olduğu sürece pilatese de ihtiyacımız vardır diyebilirim.
■ Branşınızın faydaları nelerdir?
Pilates, duruş bozukluklarını giderir, nefes tekniklerini geliştirir, sırt, bel, boyun ağrılarını giderebilir, esnekliği artırarak oluşabilecek sakatlık riskini azaltır ve postürün iyileşmesine olanak sağlar. Pilates ile karın kasları forma girer ve denge merkezi gelişir.



DORUK TÜRE

■ Sizi tanıyabilir miyiz?
26 yaşındayım. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde okumaktayım.14 yaşından beri sporla ilgileniyorum. Farklı kulüplerde lisanslı olarak basketol ve fitness dallarında müsabık oldum. 7 yıldır eğitmenlik yapıyorum.
■ Branşınız hakkında bilgi verir misiniz?
Fitness, toplumu sedanter (spor yapmayan, inaktif bireyler) yaşamdan kurtarmak ve daha aktif bireyler yapabilmek için en ulaşılır ve uygulanabilir sportif aktivitedir diyebiliriz.
■ Branşınızın faydaları nelerdir?
En büyük faydası sağlıklı bir vücut. Ayrıca kişi kendisine zaman yaratmayı öğreniyor ve sorumluluk yüklediği için yaşam kalitesinin artması kişiye fayda sağlıyor.


DEMET NASLI


BAŞAK GÖKÇE İNANDIK


BURCU KUNAR

NİLÜFER AKSOY

ARJANTİN 22 BOUTİQUE'TEN RENKLİ YENİ SEZON PARTİSİ

Ankara'nın en çok tercih edilen butiklerinden Arjantin 22 Boutique, çok renkli bir davete imza attı. Mel's Design'ın sahibi Melda Aksu'nun katılımıyla Panora AVM Rossetti'de düzenlenen organizasyona Başkent cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı.

More Events'in düzenlediği organizasyonda Mel's Design dışında Fidelle,Celeste Mogador, Katerina Psoma gibi birçok marka yeni sezon ürünlerinin tanıtımını yaptı. Ankaralı davetliler hem alışveriş yaptı hem de birbirleriyle keyifli sohbet ettiler. Aynı zamanda Cemiyetin güzel kadınları rengarenk kıyafetleriyle adeta"Yaza Merhaba" demiş oldular.■


SELBİN ROSETTİ


SANEM BÜYÜKHANLI


RUŞA ACAR


NESRİN KILAVUZ


CEREN SÜR


BELİZ BÜYÜKHANLI

More Events'in düzenlemiş olduğu şık davete Sanem Büyükhanlı, Ruşa Acar, Ceren Sür, Beliz Büyükhanlı, Aysel Akçay gibi cemiyet hayatının önde gelen isimleri katılım gösterdi.


SEVİLAY HELVACIOĞLU


EDA DURKAN


MERVE KALEMCİ EYYÜPOĞLU



MELDA AKSU

AYSEL AKÇAY


NİHAN TANGİL

NESLİHAN UZEL


DENİZ TAPKIN


PINAR CANALP


DİLAN KILINÇ ÇAKAN


ALEV TUNA


İLKNUR DEMİR


YASEMİN TANGİL

Birçok markanın yeni sezon ürünlerini tanıttığı şık davette Ankaralı modasever kadınlar bol bol alışveriş yapmayı ihmal etmedi.



Ebru Bakır

Yaza merhaba dediğimiz bugünlerde Haziran sayımızın kapağında sosyal yaşamın tanınmış isimlerinden Ebru Bakır'ı konuk ettik ve annelik üzerine bir söyleşi gerçekleştirdik. Anne olduktan sonra hayatında güzel gelişmeler yaşadığını dile getiren Ebru Bakır, önceliğinin her zaman kızı Berfin olduğunu belirtirken, kızının hayatının her alanında yanında olmak istediğini dile getirdi. Büyük bir özveri ile vicdan sahibi bir birey yetiştirmeye çalışan Bakır, hayatına ve anneliğe dair samimi açıklamalarda bulundu. Keyifle okumanızı diliyoruz.

FOTOĞRAF/RETOUCH **DOĞU OBA ÖZKAN**



“Annelik, en severek yaptığım şey”

Annelik duygusunu nasıl özetlersiniz? Çocuğunuzu kucağınıza ilk aldığınızda neler hissettiniz?
Berfin'i kucağıma aldığım o an sanki her şey durmuştu, bir tek o vardı, inanılmaz bir duyguydu. Sevgi, fedakarlık, sıcaklık, endişe, özveri bitmeyen bir aşk; bunların hepsini içinde barındıran muhteşem bir duygu.

Anne olmak hayatınızda neleri değiştirdi? Anne olmadan önceki ve sonraki Ebru arasında farklı neler var?
Olumsuz yönde hiçbir şey değişmedi, aksine olumlu değişiklikler oldu hayatımda, en çok yapmayı sevdiğim şey annelik. Hayata karşı daha yumuşak, anlayışlı ve sevecen bakmaya başladım. İyi yürekli bir çocuk yetiştirmek en büyük önceliğim.

Annenizin sizi yetiştirirken sergilediği tutumlarla sizin çocuğunuza karşı davranışlarınız benzer mi?
Benzerlikler de var, farklılıklar da. Annem ile olan ilişkimden ve deneyimlerimden çıkardığım dersler ve mesajlar ile annelik kavramına daha farklı bakmaya başladım.

Çocuğunuzu yetiştirirken en önem verdiğiniz nokta nedir?
Önceliğim vicdan sahibi bir birey olarak yetişmesi. Eğitimi ve onunla aramızda olan ilişkimiz de benim için çok önemli. Beni sadece annesi olarak değil hayatının her parçasında yanında olacak; yeri geldiğinde bir arkadaş yeri geldiğinde bir abla olarak görmesini ve paylaşımlarda bulunmasını isterim.▸▸







Kızınızın size benzeyen özellikleri nelerdir?
Berfin de benim gibi çok kararlı, bu özelliğini seviyorum. Fakat kendimde de eleştirdiğim birtakım özellikleri de var, inatçı olması gibi.

Berfin profesyonel olarak basketbolla ilgileniyor, okulu ve sporu bir arada yürütmesine katkılarınız nasıl oluyor?
Dürüst olmak gerekirse hayatımın büyük bir çoğunluğu kızımın eğitim ve öğretim hayatı üzerine kurulu.

Kızınızın gelecek hedefleri arasında neler bulunuyor? Bu hedefleri belirlemesinde sizin de rolünüz oldu mu?
İlk olarak basketbolcu olmak ve liseyi yurt dışında okumak. Küçük yaşlardan itibaren kızımı spora yönlendirmeme rağmen basketbolcu olmasını istemezdim. Benim gibi voleybolcu olmasını isterdim.

Boş vakitlerinizde kızınızla yapmaktan hoşlandığınız şeyler nelerdir? Belirli rutinleriniz var mı?
Açık havada köpeğimizle yürüyüş yapmayı seviyoruz, yeni gelen filmleri takip ediyoruz, vakit buldukça gidiyoruz. En çok zevk aldığımız şey beraber yemeğe çıkmak. ▸▸

“En kıymetli zamanlarımı en güzel şekilde değerlendirmeye çalışıyorum.”



“Benim tek hayalim kızımın mutlu ve huzurlu olması.”



■ Biraz da sizden bahsedecek olursak boş zamanlarınızda neler yapıyorsunuz?
Çok fazla boş vaktim olmuyor ama arkadaşlarımla vakit geçirmeyi ve seyahat etmeyi çok seviyorum. En kıymetli zamanlarımı en güzel şekilde değerlendirmeye çalışıyorum.

■ Sporun sizin hayatınızdaki yeri ne zamana dayanıyor?
Sporun benim hayatımda önemi çok, çocukluğuma dayanıyor. 12-13 yaşlarından itibaren voleybolla başlayıp pilatesle devam ettim. Şimdilerde de kendim için ağırlık antrenmanları eklemiş oldum.

■ Sağlıklı yaşama önem veren biri olarak evde yemek menülerini siz mi belirliyorsunuz?
Sadece menüleri belirlemekle kalmıyorum, yemekleri kendim yapmayı tercih ediyorum.

■ Annelik ve sosyal yaşamı nasıl dengeliyorsunuz?
Annelik benim için bir yaşam biçimi zaten, sosyal hayatım da bunun bir parçası.

■ Son olarak kızınız Berfin için nasıl bir gelecek hayal ediyorsunuz?
Kızımla ilgili olan hayallerimden çok kızımın kendi hayallerinin peşinden koşmasını isterim. Benim tek hayalim onun mutlu ve huzurlu olması.■


EDA DURKAN


NESLİHAN UZEL


İLAY GÜVEN

CEREN CAN
2018 YAZINA HAZIR

Ankara'nın en tanınmış ve tercih edilen mağazalarından Ceren Can muhteşem bir davetle yaza "Merhaba" dedi. Davete Başkent cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı.

Gaziosmanpaşa'da bulunan mağaza açıldığı günden beri modaseverler tarafından yoğun ilgi görüyor. 2018 yaz mevsimi için yeni koleksiyonuyla Başkentli kadınların karşısına çıkan Ceren Can Butiğin zarif sahibesi Ceren Can, bu senenin oldukça yoğun bir sezon olacağını aktardı. Pul detayların çokça kullanıldığı koleksiyon davetlilerden tam puan aldı.■


Herkese katılımlarından dolayı teşekkür eden Ceren Can, davetlilerle tek tek ilgilenerek bol bol fotoğraf çekilmeyi de ihmal etmedi.

CEREN CAN


REZAN ANIK YAĞIZ


AHSEN DEMİRCİ


NERMİN ALVER


NESRİN KILAVUZ


FUNDA BEKİŞOĞLU


ENDER CANAN ADAN


IŞIN KURŞAKLIOĞLU


MERVE KALEMCİ EYYÜPOĞLU


NESLİHAN AKTEPE


NAZLI GÜR DEMİR


SİNEM İNCEKARA


OLGA KALEMCİ

Ev sahipliğini üstlenen Ceren Can konuklarına yeni koleksiyonu hakkında detaylı bilgiler verdi.


BİRTEM KUTMAN


ESRA DEMİR YILDIRIM


ALEV TUNA


ZEYNEP KARAKAYA


FULYA ERDEM

Yeni sezon ürünlerini yakından inceleyen Başkentli kadınlar bol bol alışveriş yapmayı ihmal etmediler.


MİNE ALP


AYSUN, ECE BERFİN, BERDAN, BERŞAN ÇELİKEL





"MADALYON"UN LEZZETLİ YÜZÜ AÇILDI

Kebap, meze, et konseptiyle Madalyon Restoran, Ankara'nın iş ve cemiyet hayatının önde gelen isimlerinin katıldığı şık bir davet ile açıldı. Sinan Aygün, Aydan Özdoğan ve Serhat Neziroğlu gibi isimlerin katılım gösterdiği davette birbirinden lezzetli kebap, meze ve et çeşitleri konuklara sunuldu.

Geleneksel lezzetleri kendilerine özel dokunuşlarla Ankaralılara sunmayı amaçlayan Madalyon Restoran, kebapları, çeşit çeşit mezeleri ve et menüsü ile göz doldurdu. Dekorasyonu ile de dikkat çeken restoran ferah konsepti ve bahçe manzarası ile lezzetli menünün yanı sıra şehrin havasından da uzaklaşma şansı sağlıyor. Kurucu ortaklar, Ece Berfin Çelikel ve Pırıl Neziroğlu menü hakkında konuklarını bilgilendirmenin yanı sıra gelen misafirler ile gece boyu yakından ilgilendi. Ankara'da konsept olarak kebap, meze, et üçlüsünü aynı kalitede sunan restoran ihtiyacının olduğunu vurgulayan Çelikel ve Neziroğlu, bu ihtiyacı layığıyla karşılayacaklarını belirtti.■


YAŞASIN KIZILDEMİR

SİNAN AYGÜN



VELİ SARITOPRAK



KUTLU TAMAY



KEMAL-TUĞÇE İNAL



FARUK KOCA



AYDAN ÖZDOĞAN

Ece Berfin Çelikel ve Pırıl Neziroğlu "Kebap, meze ve et Türk Mutfağı'nın olmazsa olmazları arasında yer alıyor. Geniş yelpazemiz ile konuklarımıza en lezzetli tarifleri Madalyon yorumu ile sunmayı ve bu lezzetlerle hafızalarda kalıcı bir tat bırakmayı amaçlıyoruz." dediler.

YASİN TOKAT

SELDA TOKAT

ÜLKÜ TOKAT

ERTUĞRUL ÖZKÖK

“ARTI” FOUR SEASONS BOSPHORUS’TA TAM NOT ALDI

Pamukkale’nin yeni markası ARTI, görkemli bir davetle tanıtıldı. Four Seasons Bosphorus’ta gerçekleştirilen gecede; iş, sanat, medya ve cemiyet hayatından seçkin davetliler bir araya geldi.

Denizli Güney Plato bağlarında yetişen üzümlerden üretilen, Cabernet Sauvignon - Merlot (kırmızı) Narince Chardonnay (beyaz) ve Cabernet Sauvignon (sek rose) çeşitleri ile damakta zengin yoğun meyveli bir aroma bırakan ARTI davetlilerin beğenisini kazandı. Pamukkale aile şirketinin yöneticisi Selda Tokat: “Üç nesildir tutkuyla, sevgiyle, sabırla şarap üreten Pamukkale’nin bir ferdi olarak her kadehte sizlerle aynı neşeyi, hüznü, sevgiyi paylaşmanın ve çok sayıda ulusal ve uluslararası ödüllere sahip olmanın gururunu ve paylaştığımız anlara bir ARTI daha katmanın heyecanını yaşıyoruz.” dedi.■


YASİN TOKAT

SELDA TOKAT



ARZU KUNT



GÜNSEL ÜLKÜ



SERAP TİBUK



AYŞEGÜL KAYABAY



ELİF İNCİ ARAS

Davete Ertuğrul Özkök, Mehmet Yaşin, Erkan Özerman, Güngör Bayrak, Bülent Özyörük, Yonca Ebuzziya, Gani-Berna Müjde, Nesligül Aksoy, Neslihan-Ahmet Kozanoğlu, Meral-Ural İkizler, Müge İkizler, Müge Akgün, Tahir Tekin Öztan, Tolga Atalay, Ebru Sanver, Serap Tibuk, Günsel Ülkü, Elif İnci Aras, Ayşegül Kayabay, Arzu Özal, Dr.Oya Öztan Peker, Sedef Baran, Arzu Kunt katılan seçkin isimler arasındaydı.



YONCA EBUZZİYA

BÜLENT ÖZYÖRÜK

GÜNGÖR BAYRAK

ERKAN ÖZERMAN



EBRU SANVER

NESLİGÜL AKSOY



NİLGÜN-MEHMET ESİNLİ



ŞULE BOZKURT

“ROTANI BELİRLE, ENERJİNİ YÜKSELT VE HAYATA KARIŞ”

Cepa AVM, “Biz Bize Sohbetler” başlığı altındaki söyleşilerine bir yenisini daha ekleyerek Enerji Terapisi Uzmanı Şule Bozkurt'u ağırladı.

Hayatımızda pozitif enerjiye nasıl yer açmamız gerektiğini ve enerjimizi nasıl doğru kullanacağımızı konuklarıyla paylaşan Bozkurt'u dinlemeye gelenler arasında Ankara cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden; Figen Çarmıklı, Mine Aygün gibi isimler de vardı. Şule Bozkurt, söyleşi öncesi konuklarını selamladıktan sonra söyleşiye katılanlardan birkaç kişi seçerek kişilere kısa süreli “bars” terapisi uyguladı. Herkesin merakla izlediği söyleşi, mini bir enerji terapisi çalışması ile son buldu. ■


FİGEN ÇARMIKLI


MİNE AYGÜN

ZEYNEP KÖKSAL YAYKIRAN

"ELİNE SAĞLIK ANNECİĞİM" KİTABININ İSTANBUL TANITIMI YAPILDI

Zeynep Köksal Yaykıran'ın "Eline Sağlık Anneciğim" kitabının "Tanıtım Toplantısı ve İmza Günü" Ankara'dan sonra İstanbul'da da yapıldı. Köksal Yalısı'nda gerçekleşen etkinliğe Yayın Danışmanı Faruk Şüyün, Proje Danışmanı Bengü Bilik ile Köksal Ailesi ve KEV dostları katıldı.

İş kadını ve iki çocuk annesi olan, yemek yapmayı çok seven ve bu konuda araştırmalar da yapan Zeynep Köksal Yaykıran'ın yazdığı "Çocuk Yemek Kitabı"nın geliri üniversite öğrencilerine burs ve eğitim desteği veren KEV Köksal Eğitim Vakfı'na bağışlanıyor.





SELVİ KAYIN GÜREYİN



GÜNTEKİN-PINAR KÖKSAL

Kitabının tanıtımını yapan Zeynep Köksal Yaykıran: "Bebekleriniz için katı gıdaya geçiş hakkında merak ettiklerinizi bulabileceğiniz bir başvuru kaynağı niteliğindeki kitabımda bebeklerin 5. ayından itibaren ona her öğünde ne hazırlayabileceğiniz sorusunun yanıtını pratik tariflerle verdim. Eline Sağlık Anneciğim'de Akdeniz, Ege, Türk ve dünya mutfaklarından örneklerle kendi tariflerim yer alıyor. Eser her öğün için düzenlenmiş haftalık ve aylık örnek mönülerle okuyucuyu "Bugün ne pişirsem?" derdinden de kurtarıyor. Bebeklerimi memeden mamaya geçirirken yaptığım yemekleri, uyguladığım teknikleri ve tecrübelerimi detaylarıyla aktarıyorum. Meyve ve sebze püreleriyle başlayan tarifler, bebeklerin yaşı ilerledikçe çocuk ve yetişkin yemeklerine, tüm ailenin afiyetle yiyeceği hafif, besleyici ve sağlıklı bir mutfağa dönüşüyor. Obeziteye giden yolu engelleyen bir rehber kitaptır." şeklinde konuştu.■


BESTE ÖNAL PABUÇÇUOĞLU


YEŞİM TOMAY


EMEK IŞIKÇI TAŞER


İLAYDA KÜÇÜK


AYLİN KÜÇÜK


EMEL AYDIN

SİVİL TOPLUMUN KUTUP YILDIZI **23 YAŞINDA**

Türk Sanayici ve İş Adamları Vakfı (TÜSİAV) 23. kuruluş yıldönümünü görkemli bir geceyle kutladı. Ankara Gazeteciler Cemiyetinde düzenlenen davete iş hayatının önemli isimleri katıldı.

Vakıf Başkanı Veli Sarıtoprak'ın ev sahipliğinde gerçekleşen geceye çok sayıda seçkin davetli katıldı. Açılış konuşmasını yapan Sarıtoprak, dernekçiliğin ve sivil toplum kuruluşlarının demokrasi adına önemini vurguladı. Sarıtoprak konuşmasına: " TÜSİAV, geniş vizyona sahip bir vakıftır. Beş sene önce Türkiye'de ilk defa Üniversite- İş Dünyası İş Birliği Platformu'nu kurduk. Bu kuruluş TÜSİAV'ın ne iş dünyası için ne derece önem arz ettiğinin kanıtıdır." sözleriyle devam etti. ■



KUTLU TAMAY



VELİ SARITOPRAK

Başkan Sarıtoprak organizasyon boyunca davetlilerden yoğun ilgi görürken, konuklarıyla yakından ilgilendi.



MUSTAFA ZENGİN


EDA ADEN


ALTAN PALABIYIKOĞLU


YEŞİM KAYA


NEZİH ALLIOĞLU


KADRİYE CİRİTÇİ


DENİZ TALİPOĞLU

Veli Sarıtoprak'la bol bol fotoğraf çekilen davetliler, davette keyifli saatler yaşadı. Resepsiyon dilek ve temenniler bölümünden sonra sona erdi.







bomDAVET

CAFE MODERN İLE YAZA MERHABA

Ankara'nın önemli kültür sanat merkezlerinden biri olan Cer Modern'in içinde yer alan Cafe Modern özel bir davete imza attı.

Ankara'nın tanınmış Stil Danışmanı Sertaç Darcan tarafından düzenlenen etkinlikte Cafe Modern'in şefi Ali Şeker'in hazırladığı eşssiz lezzetler davete damga vurdu.Yaza özel hazırlanan limon çorbası büyük beğeni topladı. Çok sayıda seçkin ismin katıldığı davette konuklar, gün boyu birbirinden lezzetli ikramların eşliğinde keyifli sohbetin tadını çıkardı.■




NİDA BULUT BOZKURT


CEREN CAN


AKYA ATAY

"DÜNYADA YILIN MODA TAŞI **ZÜMRÜT"**

Kişiye özel mücevher tasarım markası Lion Diamond, bahar koleksiyonunu düzenlenen bir davetle Ankara'da tanıttı. Etkinliğe Ankara cemiyet hayatından çok sayıda davetli katılırken mücevher tutkunu kadınlar bol bol alışveriş yaptı.

Konuklar JW Marriott Otel'de düzenlenen davette ışıltılı tasarımları yakından inceledi. Lion Diamond sahibi Öznur Yakın ve Mehtap Özdoğan ev sahipliğinde gerçekleşen etkinliğe çok sayıda davetli katıldı. Koleksiyon hakkında konuklara bilgi veren Yakın, davetlilerle yakından ilgilenerek örnek bir misafirperverlik sergiledi. Gün boyu süren davette konuklar bir yandan alışveriş yaparken diğer yandan da moda ve güzellik üzerine bol bol sohbet etti.■


ÖZNUR YAKIN


MEHTAP ÖZDOĞAN

Mücevher ve modanın bahar koleksiyonunda buluştuğunu ifade eden Öznur Yakın "2018 dünya modasında gökkuşağı renkleri ve özellikle zümrüt ön plana çıkıyor. Koleksiyon içerisindeki ürünler günümüz modasından izler taşıyor. Koleksiyon içerisinde plajlarda, özel davetlerde günlük kullanıma ve her türlü kıyafet kombinasyonlarına uygun mücevherler yer alıyor. Zümrüt, yakut gibi değerli taşlardan oluşan tasarımlar aynı zamanda hediyelik olarak da meraklılarıyla buluşuyor. Otantik elmas, mücevherin olmazsa olmazı, beyaz pırlantalar özel tasarımlar koleksiyonumuzun dikkat çeken ürünlerinden." diye konuştu.









AHSEN DEMİRCİ



AYSEL AKÇAY



HÜLYA TOPÇUOĞLU KURAL



IŞIN KURŞAKLIOĞLU



AYTÜL GÖKÇE



ZEYNEP KÖKSALAN

ATLAR BU SEFER **DÜNYA KADINLARI İÇİN KOŞTU**

Türk Kadınlar Konseyi Derneği ve Uluslararası Kadınlar Konseyi, oldukça anlamlı bir etkinliğe imza attı.

"Dünya Kadınları Kupası Koşusu" adıyla 75. Yıl Hipodromu'nda düzenlenen koşuya dernek üyeleri ve bazı büyükelçi eşleri de katıldı. Etkinlikte kıyafetleriyle dikkat çeken misafirler at yarışlarının modasına uygun giyinmeyi ihmal etmediler. Yarışı Cem Özbelge'ye ait 'Spread The Joy' isimli at kazandı. Mücadelenin ardından Şeref Tribünü'nde yapılan törende, koşuyu kazanan atın sahibi Cem Özbelge'ye plaketini, Türk Kadınlar Konseyi Derneği Merkezi Başkan Yardımcısı Zeren Alptemoçin Ünsal verdi. Yarışta 'Made in Foça' isimli at ikinci, 'Cricoor' isimli at ise üçüncü oldu.■



FATOŞ İNAL

Törene, Türk Kadınlar Konseyi Derneği Merkez Başkan Yardımcısı Fatoş İnal ile Güney Afrika Cumhuriyeti ve Kongo Demokratik Cumhuriyeti Büyükelçileri'nin eşleri, Ankara Hipodrom Müdürü Mehmet Şirin Bozkurt ve davetliler katıldı.



RAMAZAN BAYRAMINDA DA **KONTROL SİZDE OLSUN**

DYT. ASLIHAN GÜRAY

DİYETİSYEN



Ramazan ayının bitmeye yaklaştığı şu günlerde aramızda diyet yapanların istikrarla diyetlerini sürdürmelerinden dolayı öncelikle onları kutluyorum . Bu ayla birlikte mutfaklarda daha çeşitli , enerjisi daha yüksek yemekler şüphesiz yerini aldı. Ama sizler oto kontrolü elden bırakmadan kilo kontrolünüzü sağladınız hatta belki diyetisyeninizle hedeflediğiniz kadar kilonuzu kaybettiniz bile. Şimdi önünüzde daha zorlu bir parkur var; Ramazan Bayramı.

Bayramda şüphesiz ikram edilenlere, içimizde ' yemek istiyorum' diyen sese rağmen, ' teşekkürler almayacağım 'demek zor. Ancak kendi danışanlarımdan gözlemlediğim kadarıyla , diyet listelerinde veya kilo koruma programlarında bulunmayan yiyecekleri tüketildiği an ' işte şimdi diyet bozuldu, artık beslenme düzenimi bozduğuma göre yasak kalmadı, dilediğimi yiyebilirim , 'ya hep ya hiç ' gibi fikirler oluşabiliyor. Halbuki küçük kaçamaklara rağmen ısrarla dikkat etmeye çalışmak bayramda da kontrollü olup hedefe ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Ramazanda, oruçla beraber uzun süreli açlık nedeniyle metabolizma hızlarının bir miktar yavaşlamasına bağlı olarak kilo almamız daha kolaylaşabilir. Tartıda sürpriz bir final yaşanmaması için dikkat edilmesi gerekenleri birkaç madde olarak sizler için yazdım.

• Bayram , ruhu nedeniye yılın diğer günlerine kıyasla en çok şeker ve şekerli besinlerin tüketildiği gündür. İlk olarak tatlı tüketimimizde dikkatli ve kontrollü olmalıyız.
• Kronik hastalıkları(diyabet, hipertansiyon , kardiyovasküler hastalıklar) olanlar özellikle bu dönemde diyetlerine daha çok dikkat etmeliler ve esnek davranmamalılar.
• Mümkün olduğunca şerbetli tatlılar yerine , sütlü , kalorisi daha düşük, hafif tatlıları tercih edilmeli.
• Bayram nedeniyle çay, kahve, meşrubat gibi içeceklerini tüketimi artacağından dolayı su içmeyi ihmal etmemelisiniz. Suyu yeterli içmeniz iştah kontrolünüzü de kolaylaştıracaktır.
• Porsiyonlarınızı daha küçük tutarak ve bayram sofralarında kendi servisinizi kendiniz yaparak daha kontrollü olabilirsiniz. Toplumumuzda özellikle bayramda ikramların porsiyonlarının ne kadar büyük ve bayram için hazırlanan çeşitlerin ne kadar fazla olduğunu hatırlatmamda fayda var.
• Bayramda ara öğün yapmayı ihmal etmeyiniz. Kan şekeri kontrolünüz için bu çok önemli.
• Tatlı ikramlarını geri çeviremiyorsanız en azından süt ve süt ürünleri ile beraber tüketmeye çalışın. Bu tercih kan şekerinizin daha yavaş düşmesine neden olacaktır ve glisemik kontrol sağlanacaktır.
• Yemek yerken süreyi daha uzun tutmanız ve daha çok çiğnemeniz hem sindiriminizi kolaylaştıracak hem de sizi tokluk hissine daha kolay ulaştıracaktır.
• Kendi misafirlerinize yüksek kalorili ağır şerbetli tatlılar yapmak yerine kuru meyve ikram ederek fark yaratabilirsiniz. Böylelikle bu konuda ne kadar kararlı olduğunuzu da göreceklerdir.
• Bir başka tavsiye olarak kendi misafirlerinize düşük kalorili bayrama özel tatlılar hazırlayabilirsiniz. Sağlıklı bir tatlı tarifini sizler için paylaşıyorum.

Güzel ve sağlıklı bir bayram geçirmeniz dileğiyle. ■



ARMUT TATLISI

(1 Porsiyon :160 kkal)
Malzemeler; (4 porsiyon için)

2 Su Bardağı (200 Ml Lik) Su
4 Adet (Büyük) Armut - 4 Adet (Orta) Karanfil
3 Su Bardağı Üzüm Pekmezi
1 Yaprak Defne Yaprağı
4 adet tam ceviz içi
1 adet tarçın çubuğu

Öncelikle armutları sapı üzerinde kalacak şekilde soyun ve çekirdekleri çıkartın. Bıçak yardımıyla armutların üzerlerine derin olmayan yatay çizikler atın. Daha sonra tencerenin içine pekmezi, suyu, defne yaprağını, karanfilleri ve tarçın çubuğunu atıp harlı ateşte pişirin. Tencerenin ağzını kapatıp 30 dakika kısık ateşte pişirdikten sonra armutları kenara alın.

Kalan karışım sos kıvamına gelene kadar kaynatın. Servis tabağın ortasına armutları yerleştirdikten sonra sosu üzerine dökün. Küçük parçalar haline getirdiğiniz cevizleri soslu armutun üzerine serpiştirin vanilyalı 1 top dondurma ile servis yapabilirsiniz .

Afiyet olsun fit tutsun.

ANGİAD 'YAZA MERHABA' DEDİ

Ankara Genç İş Adamları Derneği (ANGİAD), üye ve eşlerinin katılımıyla 'Yaza Merhaba" partisi düzenledi. ANGİAD Başkanı Emre Altındağ ve Yönetim Kurulu üyelerinin katılımıyla gerçekleşen partide üyeler, canlı müzik eşliğinde eğlenceli dakikalar geçirdi.



EMRE-GÜLAY ALTINDAĞ



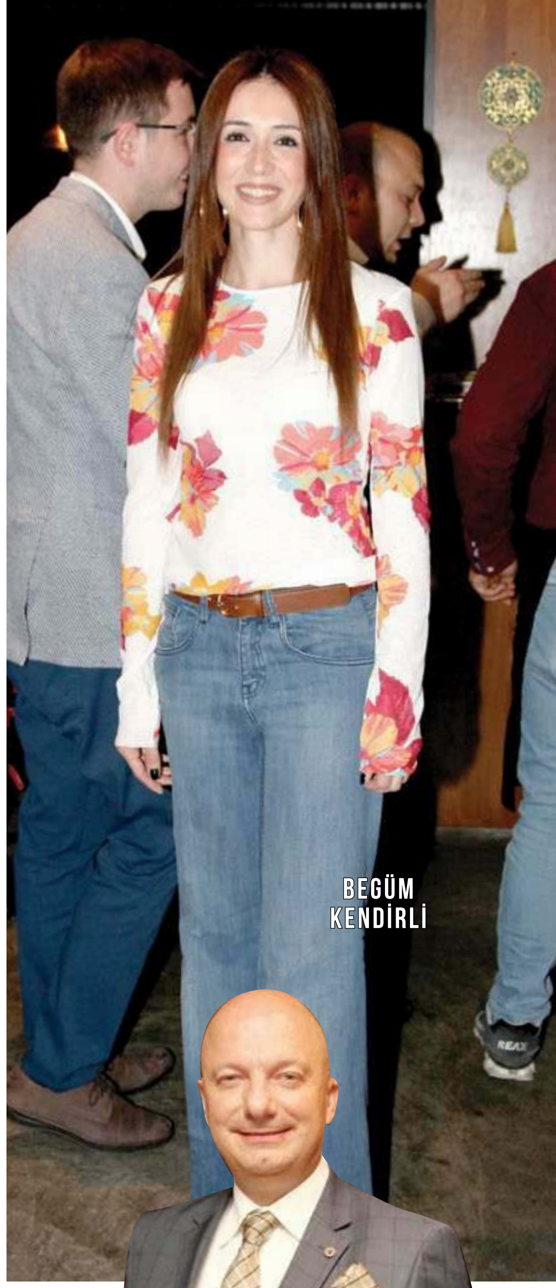


HASAN-ŞULE YILDIRIM

ANGİAD tarafından geleneksel hale getirilen 'Yaza Merhaba Partisi'nde üyeler Karaf Restoran'da bir araya geldi. Yoğun ilginin olduğu partiye eşleriyle birlikte katılan üyeler, keyifli dakikalar yaşadı. Canlı müzik eşliğinde yemek yiyen üyeler, bol bol sohbet etti. Üyelerin birlikte vakit geçirmesi adına bu tür organizasyonlara önem verdiklerini dile getiren ANGİAD Başkanı Emre Altındağ, 'Yaza Merhaba Partisi' ile yoğun iş temposuyla çalışan üyelerin keyifli dakikalar geçirmesini amaçladıklarını kaydetti. Partinin renkli görüntülere sahne olduğunu anlatan Altındağ, organizasyonlara devam edeceklerini bildirdi.■



ÖZLEM KIZILYAZI



BEGÜM KENDİRLİ



ÖZGE ÖÇALAN



BATUHAN SAFİ

Ev sahipliğini üstlenen Karaf Restoran'ın sahibi Batuhan Safi konukları ile yakından ilgilendi.



KUTLU TAMAY



YILDIRAY YOLDAR

BEYSUDENT AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ
BEYSUKENT'TE AÇILDI

Beysudent Ağız ve Diş Sağlığı Polikiniği Beysukent'te dijital diş hekimliği vizyonu ile hizmete başladı. Beysukent'te Angora Bulvarı üzerinde yer alan polikliniğin kurucu ortaklarından Kolejli İş İnsanları Derneği Üyesi Ortodonti Uzmanı Dr. Berk Özoğul ve Protez Uzmanı Dr. Sezer Yıldırım'ın katıldığı açılış resepsiyonuna Koleji İş İnsanları Derneği, TED Ankara Koleji Mezunlar Derneği ve Ankara Harley Davidson Kulübü üyeleri yoğun ilgi gösterdi.

BERK ÖZOĞUL

Beysudent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği dinamik ekibi ile ailenizin ve yakınlarınızın tüm diş tedavi ihtiyaçlarını karşılayacak, alanında gelişerek büyüyen, ağız ve diş sağlığını koruyucu, geliştirici ve tedavi edici sağlık hizmeti sunma hedefiyle yola çıktı.

Dr. Berk Özoğul, TED Ankara Koleji'nden mezuniyeti sonrası uzmanlığını Gazi Üniversitesi'nde tamamlamasını takiben beş yıldır Çayyolu'nda çalışmakta olduğu muayenehanesini güncel teknolojik altyapılarla geliştirmek ve yeni nesil diş hekimliği uygulamalarını uzman kadro ile sunabilmek adına Beysudent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'ni hizmete başlattıklarını belirtti. Polikliniklerinde Invisalign ile şeffaf plak tedavilerine yoğunluk verdiklerini belirten Dr. Berk Özoğul, içten tel tedavilerinin de günümüzde merak uyandırdığından bahsetti. Şirketin kurucu ortaklarından TED Ankara Koleji ve Başkent Üniversitesi mezunu Protez Uzmanı Dr. Sezer Yıldırım ise dijital diş hekimliğinin gündemlerinde olduğunu ve gerek gülüş tasarımlarını gerekse lamina gibi protetik uygulamaları teknolojik altyapı kullanarak bilgisayar ortamında planladıklarını belirtti. Beysudent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'nde çalışan uzman doktorlardan Çocuk Diş Hekimi Dr. Cansu Ogan ise küçük yaşlarda ağız ve diş sağlığını korumanın önemini vurgularken uzman çocuk doktorlarının doktor fobisi olan çocuklarda dahi sedasyon yardımıyla dolgu yapılabildiğini belirtti. Açılış resepsiyonu CSO sanatçılarının verdiği mini konser ile renklenirken Cerrahi Uzmanı Dr. Hande Er ise açılışa katılan davetlilerin implant uygulamalarına yönelik birçok sorusunu yanıtladı.■









AHSEN DEMİRCİ GÜZELLİK MERKEZİNDE HIDIRELLEZ COŞKUSU

Ankara'nın en çok tercih edilen güzellik merkezi Ahsen Demirci Beauty Center baharı coşkulu şekilde karşıladı. Merkezde düzenlenen "Bahara Merhaba" partisine Başkent sosyal yaşamının tanınmış simaları katıldı.

Feng Şui ve İç Mekan Tasarımcısı Dilek Demirci ve Diyetisyen Neslihan Aktepe'nin sunumlarıyla renk kattığı etkinliğe Başkentli kadınların ilgisi yoğun oldu. Dilek Demirci konuklara evlerinin nasıl daha ferah ve huzur verici olabileceği konusunda tüyolar verirken Neslihan Aktepe de bahar aylarında nasıl beslenilmesi gerektiği konusunda kısa bir sunum yaptı. Merkezin zarif sahibesi Ahsen Demirci baharın ve yazın tüm bolluğu ve bereketiyle geçmesini temenni etti. Parti sonrası Hıdırellez geleneği olan dilek asma gerçekleştirildi. Davetliler kağıtlara dileklerini yazarak gül fidanlarının dallarına astılar.■





BUKET BALMUMCU



YILDIZ SAĞLAM



TUĞBA KOÇAK



FATOŞ EKİNCİ



EBRU BİBEROĞLU

Parti sonrası Hıdırellez geleneği olan dilek asma gerçekleştirildi. Davetliler kağıtlara dileklerini yazarak gül fidanlarının dallarına astılar.



BURCU YÖRÜBULUT

AHMET-BERRA TOLAN

TUĞÇE-KERİM KUMLA


ALDO-SELMİN ALKANER SALEM

İTALYAN MARKASI **RAPSEL BODRUM'DA**

Vizyon ile gerçeklik arayışı arasında, yenilikçi ve cesaret dolu bir yaklaşımla ev dekorasyonunda en iyi tasarımların seçkisi İtalya'nın önde gelen tasarım odaklı markası Rapsel, Bodrum mağazasının açılışını özel bir davetle kutladı.

Bodrum'un seçkin mekanlarından Savra'da gerçekleşen davette iş, sanat ve cemiyet hayatının önde gelen isimleri bir araya geldi.1970'lerde Milano'da ünlü tasarımcı Aldo Provini tarafında kurulan Rapsel, ismini İtalyanca "rappresentanze selezionate" yani " en iyi tasarımların seçkisi " söyleminden alıyor. Çağdaş tasarım çizgisini, derin malzeme bilgisi ve rafine İtalyan estetik gustosu ile harmanlayan Rapsel'in İstanbul'daki ilk mağazası Kasım 2016'da Çifte Havuzlar'da hizmete girdi. Türkiye'de yatırıma devam eden Rapsel'in ikinci mağazası Addresistanbul'da, üçüncü mağazası Bodrum'da açıldı.■


ESRA ZARAKOL


AYŞEN UZ

MEHMET, AYŞEN UZ

FATOŞ-MUSTAFA GÜNERİ

Her biri dünyaca ünlü tasarımcıların imzasını taşıyan Rapsel ev mobilyası koleksiyonu, Rapsel Showroomlarında tasarım severlerle buluşuyor. Rapsel, başta Philippe Starck olmak üzere Hariri Hariri, Matteo Thun, Andree Putman, Dante Donegani, Giovanni Lauda, Shiro Kuramata, Adri Hazebroek gibi dünyanın önde gelen çok sayıda tasarımcısına ait ürünlere imza attı.



ORHAN-AYŞE İŞBİR



NAZ AYDIN

MUARREM ESKİYAPAN



DİLŞAH TAŞTAN



NALAN SEZGİN



TÜLAY KEKİK



MERAL GÜNDOĞDU

MÜNİRE KALKAVAN

Tüm dünyada tasarım adına verilen, en önemli ödülleri almaya hak kazanan Rapsel ürünleri, halen New York Modern Sanatlar Müzesi, Milano Prada Müzesi, Philadelphia Sanat Müzesi ve Chicago Mimarlık ve Tasarım Müzelerinde obje olarak sergileniyor.



YELDA İPEKLİ

LARA SU

TÜRKİYE'NİN İLK SIFIR ENERJİ KONUT PROJESİ
GÖKYÜZÜ BAHÇELERİ

Turan Güneş Bulvarı'nda yer alan Türkiye'nin ilk ekolojik konut projesi Gökyüzü Bahçeleri için Arena Yönetim Kurulu Başkanı Evren Sarıçiçek'in ev sahipliğini üstlendiği lansman düzenlendi. Düzenlenen kurdele kesme töreninin başında ATO Başkanı Gürsel Baran , ATO Meclis Başkanı Mustafa Deryal , ATO Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Halil İbrahim Yılmaz ve Temel Aktay da vardı.







Dikmen Vadisi 4. Etaba kat planları ve eşsiz manzaralı geniş kat bahçeleri ile yeni bir soluk getiren Gökyüzü Bahçeleri'nin lansmanında konuşan Arena Mimarlık Yönetim Kurulu Başkanı Evren Sarıçiçek, doğal kaynakların hızla tüketildiği ülkemizde, projede bina yüzeyine kullanılacak dikey güneş panelleri ile ekonomiye yıllık yaklaşık 7,5 milyon kW destek olmayı hedeflediğini belirtti. Ayrıca proje 100 haneli 5 köyün elektriğini karşılayacak "enerji üretimini" sağlayabileceğini ekleyerek ülke ekonomisine de sağladığı katkıyla üzerine düşen sorumluluğu yapacağını söyledi. Projede gri su sistemi ile yıl içerisinde yaklaşık 10 milyon litre su tasarrufu da sağlayabilecek. Duvardan ısıtma ve soğutma sistemlerini kullanan ilk proje olacak. Gökyüzü Bahçelerinde 19 ve 20. katta bulunan 2,5 dönüm sosyal tesis alanında dilediğiniz gibi spor yapabileceksiniz. 19. katta, 1200 metrekare alana kurulu botanik bahçede, yarım km yürüyüş parkuruna sahip kapalı alanda; dört mevsim sporunuzu yaparken çatı katında da tenis oynayabileceksiniz. Spor salonunda spor yaparken de binanızın elektrik üretimine katkıda bulunabileceksiniz. Her katta mevcut olan devasa balkonunuzda çiminize dokunabilecek, dilerseniz sebze yetiştirebileceksiniz. Türkiye'de ilk kez kapalı sera uygulaması Gökyüzü Bahçeleri maliklerinin, sebze ihtiyaçlarının bir kısmını karşılayacak. Gökyüzü bahçeleri yaşam odaklı proje tüm ihtiyaçlarınız bu projede.■







HASVAK BİR İLK'E İMZA ATTI

Türkiye Devlet Hastaneleri ve Hastalara Yardım Vakfı (HASVAK) Türkiye'de ilk defa uygulanan bir projeyi hayata geçirdi. Türkiye Devlet Hastaneleri ve Hastalara Yardım Vakfı (HASVAK) yepyeni bir projeyle çocukların yüzünü güldürüyor.

HASVAK'ın Meyra Palace Otel'de düzenledikleri davetle, "Çocuklarımızın Ameliyata Götürülmesi Projesi" adıyla hayata geçirdikleri projede amaç, ameliyathaneye giderken ağlayan, kendini sedyeden atan çocukların bundan sonra akülü araçlarla ameliyathaneye götürülmesi. Bağış yoluyla alınan araçların sayısı gün geçtikçe artıyor. Vakıf Başkanı Engin Öztürk bu projeyle birlikte çocukların moral bulacağını, ameliyat korkusunu bir miktar yenebileceklerini aktardı. Meyra Palace Otel'de gerçekleştirilen davet renkli görüntülere de sahne oldu.





BESİM YAVAŞ

FEYZA GÜRBÜZ



GÜLŞAH SAYAN



AYÇA ÜNAL

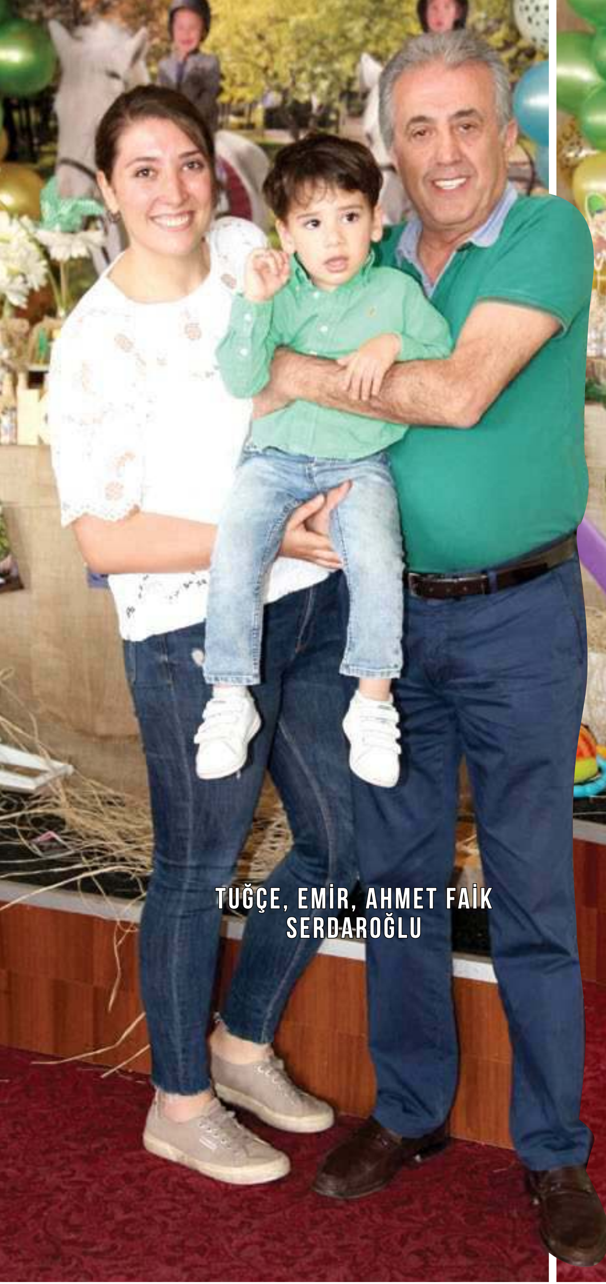


BUKET KOÇER

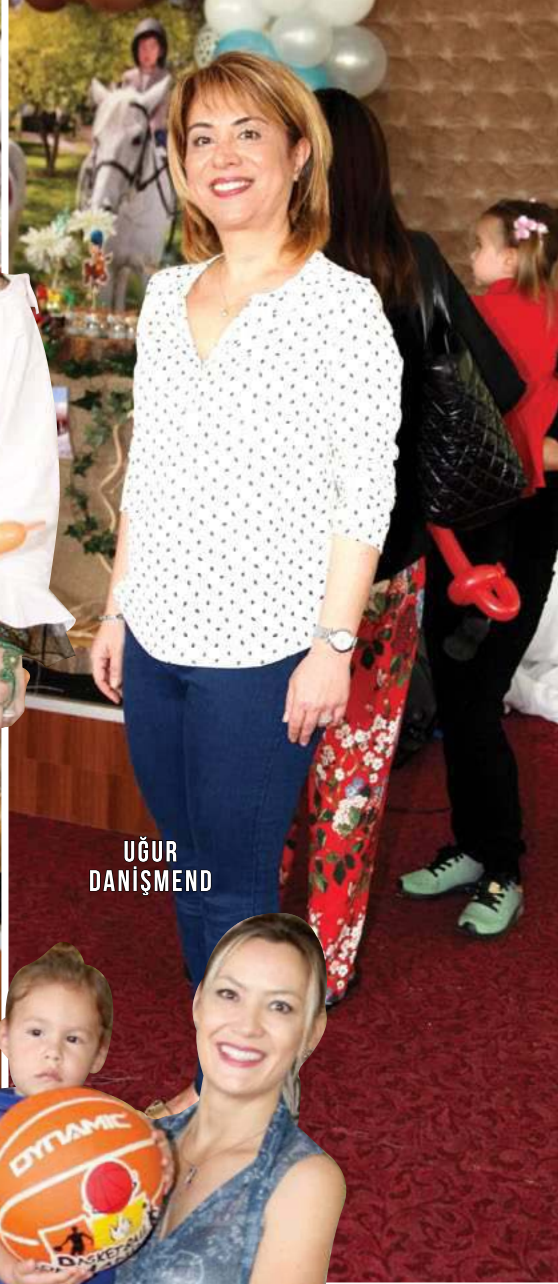


LEYLA DEDEOĞLU

Gülşah Sayan'ın hazırladığı "Otantik Kıyafetler Defilesi" davetlilerden büyük ilgi gördü. Vakıf Başkanı Engin Öztürk şimdilik Bursa ve Ankara'da hayata geçen projenin ilerleyen dönemlerde tüm Türkiye'de uygulamaya başlanacağını aktardı.


TUĞÇE, EMİR, AHMET FAİK SERDAROĞLU


ZEYNEP-SERAP AKIN


UĞUR DANİŞMEND

İKİZLER 2 YAŞINDA

Başkent iş ve cemiyet hayatının tanınan isimlerinden Mustafa-Seçil Koçak çiftinin ikiz çocukları Kaan ve Mert iki yaşına bastı.

Ankara Atlı Spor Kulübünde gerçekleşen özel doğum günü partisine Mustafa-Seçil Koçak çiftinin ailesi ve yakın dostları katıldı. Çocukların doyasıya eğlendiği parti renkli görüntülere sahne oldu. Misafirleriyle tek tek ilgilenen çift katılan herkese teşekkürlerini iletti. Bolca hediye alan ikizler, çeşitli aktivitelerle eğlenceli bir gün geçirdi. ■



MUSTAFA-MERT-KAAN-SEÇİL KOÇAK

GÜVEN YAŞAM'DA
ÇAĞDAŞ SANATLAR BULUŞMASI

Güven Sağlık Grubu'nun 45. yıl kutlama etkinlikleri kapsamında düzenlenen "Çağdaş Sanatlar Buluşması" ünlü sanatçı Bedri Baykam, koleksiyoner Emre Dökmeci ve Galeri Siyah Beyaz'ın direktörü Sera Sade'yi bir araya getirdi. Türkiye'de çağdaş sanat üretimi, koleksiyonerliği ve sergilenmesi ile ilgili keyifli söyleşiye Ankaralı sanatseverler yoğun ilgi gösterdi.





ZEYNEP KÖKSAL YAYKIRAN

PINAR KÖKSAL

SİNAN-RAUF YAYKIRAN

Söyleşide Türk çağdaş sanatını dünya çapında ünlü müzelere taşımak için; gerek özel sektör gerekse devlet desteğinin çok önemli olduğunu vurgulayan Bedri Baykam sözlerine şöyle devam etti: "Türk çağdaş sanat ortamının gelişmesi ve dünyaya açılması için uluslararası destekler almak ve ilişkiler kurmak gerekiyor. Gerçek sanatseverlerin ve koleksiyonerlerin artması, sanata daha bilinçli yaklaşılması için ise sanat tarihi kitaplarının okunmasının, müze ve sergi gezme alışkanlığının yaygınlaştırılması gerekiyor. Sanat eserine borsadaki bir hisse senedi gibi yaklaşılmamalıdır. Unutulmamalıdır ki borsa mantığıyla sanatsever olunmaz ve sanat koleksiyonu oluşturulmaz." Koleksiyoner Emre Dökmeci ise koleksiyon kurarken acele etmemek gerektiğinin altını çizerek: "Koleksiyon bilgi üzerine kurulmalıdır. Bu uzun soluklu süreçte ilgi duyulan sanat dalı ile ilgili araştırmalar yapmak, dergileri takip etmek, okumak, müze ve sergileri gezmek gerekir." diye konuştu.■



SERA
SADE

BEDRİ
BAYKAM

EMRE
DÖKMECİ

Söyleşinin moderatörlüğünü üstlenen Sera Sade; sanat eserini ortaya çıkaran, sergileyen ve satın alan üç kişinin bir araya gelerek Türkiye'de çağdaş sanatın bulunduğu nokta, sorunları ve çözüm yolları ile ilgili değerli fikirlerin ortaya çıktığı bir etkinlik gerçekleştirdiklerini dile getirdi.





Pet Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Zeynep Köksal Yaykıran da etkinlik kapsamında mini bir söyleşi gerçekleştirdi. Kitabı "Eline Sağlık Anneciğim" hakkında konuşan yazar Yaykıran katılımcıların kitaplarını imzalamayı da ihmal etmedi.



SERTAÇ DARCAN

@sertacdarcan /sertacdarcan



KATKILARIYLA

SARP EVLİYAGİL

ENERJİK BİR YAZ İLE KARŞI KARŞIYAYIZ

Çok enerjik ve bir o kadar da güneşin vermiş olduğu pozitiflik ile kendimizi iyi hissettiğimiz bu ayda, sizler için tüm markaların tasarımlarını yeni sezonda inceleme fırsatı buldum. Dar kesim parlak pantolonlar ve üzerine tabii ki spor ceketler ile yaz gecelerinde şıklığı yakalarken, kamuflajlar, renkli tüm tasarımlar bu yaz bizlere kucak açmaya devam ediyor.

Merakla beklenen bu ay moda sayfamda ise hem tarzıyla çok konuşulan hem de iş dünyasında başarılı işlere imza atan çok değerli bir isim Sevgili Sarp Evliyagil konuğum. Panora AVM Beymen mağazasında gerçekleştirdiğimiz bu özel çekimde sezonun trendlerini yakalarken stylingim ile ilham vermeye devam ediyorum.

STYLING VE STİL DANIŞMANI **SERTAÇ DARCAN** MEKAN **PANORA AVM** FOTOĞRAF **KORAY YILDIZ** KIYAFETLER BEYMEN

“SANATLA BÜYÜYEN ÇOCUKLARA”

Mobilya sektörünün önde gelen markalarından Lazzoni Mobilya son zamanların en anlamlı projelerinden birine imza attı. Bugüne kadar çocukların sanat ve bilimle buluşması konusunda oldukça etkili projeler hayata geçiren Lazzoni Mobilya bu sefer de Ankara’nın Akyurt ilçesinde bulunan ve taşımalı eğitim sistemi ile hizmet veren Kozayağı ilk ve ortaokuluna dokundu.



Kurulduğu günden bu yana özellikle çocuklara yönelik yürüttükleri sosyal sorumluluk projeleriyle dikkat çeken Lazzoni Mobilya yepyeni bir sosyal sorumluluk projesini daha hayata geçirdi. “Sanatla Büyüyoruz” adını verdikleri projede amaç, Kozayağı okulunda eğitim gören çocukları sanatla buluşturmak, okulun sadece defter, kitap ve silgiden ibaret olmadığını, okulun aynı zamanda fırça, boya, kağıt ve renklerle de var olabileceğini çocuklara göstermek. Projenin en dikkat çekici yanı ise projenin çocuklardan çocuklara bir armağan olması. İlkokul 4.sınıf öğrencileri Ada Kababulut ve Mehmet Babacan isimli iki arkadaşın ev ödevi olarak başlayan proje Lazzoni Mobilya, D’Atelier Sanat Okulu ve Mazzam Magazine’nin ortaklığıyla büyüyerek sosyal sorumluluk projesine dönüştü. Lazzoni Mobilya Panora AVM mağazasında düzenlenen organizasyona Başkent cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı. Kozayağı okulunda sanat atölyesi oluşturulması için düzenlenen etkinlikte davetliler pastel boya, fırça, resim kağıdı, palet gibi çokça malzeme getirerek oluşturulacak olan sanat atölyesine katkıda bulundu. Ayrıca çocukların yaptığı, papier mache adı verilen eserlerin sergilendiği organizasyonda, eserlerin satışından elde edilen gelirle de atölyenin ihtiyaçları karşılandı. Çok sayıda davetlinin katıldığı organizasyon renkli görüntülere sahne oldu.■

ALP GANİ ORAL

MELEK ORAL KORAY

MERVE KALEMCİ EYYÜPOĞLU

LİNA, SÜREYYA SAKALLIOĞLU



IŞIN KURŞAKLIOĞLU

MEHMET, ZEYNEP BABACAN



BELİZ BÜYÜKHANLI

D'Atelier Sanat Okulu yöneticileri Melek Oral Koray ve Alp Gani Oral, çocukları sanatla buluşturmanın, sanatla buluşan çocukların evlerine döndüklerinde belki de diğer arkadaşlarına, kardeşlerine ve akrabalarına bu tecrübeyi ne derecede olursa olsun aktaracak olmalarının mutluluğunu yaşadıklarını aktardı.

"BAŞARIMIZIN SEBEBİ TECRÜBEMİZ"

Güzellik sektöründe yurt içinde ve yurt dışında aldığı eğitimlerle emin adımlarla ilerleyen Serpil Durmuş ile Makeup Zone markasını ve verilen hizmetleri konuştuk. Tecrübe edindiği uygulamalarla gelişim ve değişime devam edeceğini belirten Serpil Durmuş: "Kalıcı güzelliğiniz için bizi takipte kalın." diyor.



Serpil Durmuş

Serpil Hanım öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?
1985 Aralık doğumluyum, aslen Trabzonluyum ama Ankara'da doğdum, büyüdüm diyebilirim. Gazi Üniversitesi haberleşme bölümü mezunuyum ama kendi bölümümle alakalı hiç çalışmadım. Yaklaşık 15 yıldır güzellik sektöründe hizmet veriyorum. Gerek yurt içinde gerekse yurt dışında aldığım eğitimler ile de son 2 yıldır Makeup Zone markasının kurucusuyum ve işletmesini sağlıyorum.

Makeup Zone adı altında farklı hizmetler vermeye başladınız, verdiğiniz bu hizmetler nelerdir?
Biz bu markayı kurma kararı aldığımızda hedefimiz her daim ayrıcalıklı hizmet vermek olmuştu. Kaliteli işlem, güler yüzlü hizmet ilkesi ile verdiğimiz hizmetlerden bahsedecek olursam 6d microblading kıl tekniği kaş uygulaması, protez tırnak, kalıcı oje, manikür, pedikür, ipek kirpik, lazer epilasyon, hydrafacial md power Amerikan cilt bakımı bunun yanı sıra cilt problemlerine yönelik tedavi edici cilt bakım uygulamalarımız ve son zamanlarda çok talep gören kirpik lifting uygulamalarımız mevcut.

Microblading uygulamasının özelliklerinden ve kişilere sunduğu avantajlardan bahsedebilir misiniz?
Asıl uzmanlık alanım microblading kıl tekniği kaş uygulaması. Şu an sektörde yapılan kaş işlemlerinde 3d uygulamalar yapılırken biz 6d microblading ile sektörde yenilikçi bir uygulamaya imza atan merkez olduğumuzu gururla söylemek isterim. Tabii ki bir de Makeup Zone Gaziantep şubemizde yapılmakta. Kişinin kaşları herhangi bir sebepten dolayı dökülmüş ya da seyrelmiş ise veya hiçbir zaman istediği kadar şekilli ve gür kaşlara sahip olamamışsa bizler onların hayallerini gerçekleştirip istedikleri formda kaşlara sahip olmalarını sağlayabiliyoruz. Aynı anda da 6d microblading farkı ile tamamen natürel ve doğal kaş görüntüsü elde edebiliyoruz. Bu uygulama sadece kadınlara değil erkeklere de yapılabilir hatta saç, sakal, bıyık bölgelerine de uygulanmaktadır.



Kaşlar insanın simasını değiştirdiği için yapılan uygulamaların sonucunun doğal olması çok önemli. Kişinin yüzüne uygun, doğal duran kaşlara sahip olması için uygulama öncesinde neler yapıyorsunuz?
Kaşlarımız aslında bütün ifademizin temel noktalarından bir tanesi, hatta en önemli ifade noktamız diyebilirim. Yanlış bir kaş tasarımı kişiyi olduğundan daha yaşlı, daha sert, hatta daha üzgün, mutsuz gösterebilirken doğru tasarlanmış bir kaş ile olduğundan daha genç, zinde ve dinamik göstermek mümkün. Bunun için de kişinin yüzünü çok iyi analiz edip altın oran noktalarını iyi belirlemek gerekir. Bazen kişinin kendisinde görmek istediği kaş ona uygun olmayabilir, böyle durumlarda karşı tarafa kendinizi doğru ifade edebilirseniz kesinlikle karşılıklı doğru yolu bulabiliyorsunuz.

Microblading kaç seanslık bir uygulamayı kapsıyor? Kişiler uygulama esnasında acı hissediyor mu?
Microblading toplam 3 seanslık bir uygulama. Kesinlikle kanamalı bir uygulama değildir. İşlem öncesinde anestezik kremler ile bölge uyuşturulur, acı hissiyatı ortadan kaldırılır. Kişi işlem sonrasında günlük hayatına geri dönebilir. Şişme, kanama gibi durumlar söz konusu değildir.

Microblading uygulaması kaş dışında hangi bölgelere uygulanabiliyor?
Son zamanlarda fazlaca saç bölgesinde de uygulamaya başladık. Kadınlarda seyrelmiş saçlara da uygulama yaparken erkeklerde kaş, saç, sakal ve bıyık bölgelerinde uygulama yapabiliyoruz. Tabi uygulama yapılacak yer daha geniş bir alansa o zaman saç similasyonunu tercih ediyoruz.

Son yıllarda kadınlar arasında çok tercih edilen ipek kirpik ve protez tırnak uygulamasından bahsedecek olursak ipek kirpik ve protez tırnak nedir, uygulanan kirpik ve tırnaklar ne kadar dayanıyor ve uygulamalar hangi aşamalardan oluşuyor bize bahseder misiniz?
İpek kirpik ve protez tırnak tabii ki benim de vazgeçilmez iki uygulamam. Özellikle biz çalışan kadınlar için kurtarıcı iki uygulama. Malum hepimz zamanla yarışıyoruz, bu kadar vakit sıkıntısı içerisinde makyaj ve tırnaklarımıza ayıracak uzunca vakitlerimiz yok. İpek kirpik makyajınız yokken dahi bakışlarınızı anlamlandırıyor desem yeridir, kullanım olarak da çok keyiflidir, 3 hafta ila 6 hafta arasında kullanım süresi varken ara bakımlarını düzenli yaptırırsanız bu süreyi 6 aya kadar çıkarabilirsiniz. Protez tırnak ise ayda bir dip bakımı ile yıllarca kullanabileceğiniz bir uygulama. Bir ay boyunca bakımlı kalan tırnakları kim istemez ki! Özellikle tırnak yeme problemi olanların tek tedavi yöntemidir. Kullanılan malzeme diş dolgusunda da kullanılan akrikilk jellerdir. Kesinlikle zarar verici bir uygulama değildir.

Güzellik sektöründe hizmet veren çok sayıda merkez bulunuyor, sizi diğer merkezlerden farklı kılan özellikler nelerdir?
Her geçen gün biraz daha çoğalıyoruz, tabii işe yeni başlamış, tecrübesi çok az ya da hiç olmayan kişilerin bir heyecanla açtıkları yerler maalesef sonunda hüsrana uğruyor. İnanın tecrübe muhteşem bir şey, sizi başarıya götürüyor. Bizler marka olarak da tecrübeyi odak noktamıza koyduk ve her uygulamamız için kendi alanında deneyimli ve başarılı ve profesyonel isimlerle yola devam ediyoruz.

Son olarak markanızın adına gerçekleştirmek istediğiniz hedeflerinizi ve önümüzdeki dönemde gündeminizde yer alacak çalışmaları öğrenebilir miyiz?
Tabii ki öncelikle Türkiye'de sonra da yurt dışında ismini duyurmuş bir marka haline gelmek… Bununla birlikte birkaç sürprizimiz de olacak. Kalıcı güzelliğiniz için bizi takipte kalın. ■



BAŞAK GÖKÇE İNANDIK



AYSEL AKÇAY



NURAY KAYALAR

VIBEL & MORE'DAN KEYİFLİ DAVET

2005 yılında Ebru Şişman tarafından kurulan ve bugüne kadar yüzlerce çocuk odasına imza atan Vibel&More, Ankara mağazasında yaptığı bahar şenliği ile birçok markayı Ankaralılarla buluşturdu.

Çocuklara mutlu bir çocukluk geçirmelerine yardımcı olacak yaşam alanları tasarlama misyonu ile yola çıkan Vibel & More Lagrama, Asoral, Lifetime, Sebra gibi Avrupa mobilya markalari ile Done by Deer, Vita, Mr Maria, Lorenacanals, Deux Lapin, Nobodinoz, Figg, A little lovely company gibi aksesuar markalarını Ankara, İzmir, Adana ve İstanbul'daki mağazalarında tasarım severler ile buluşturuyor. Geleneksel hale gelen Vibel & More alışveriş şenliğinde Ankaralılar, özel indirimlerle sevdikleri marka ürünlerine kavuşurken çeşitli etkinlik ve konuklarla keyifli bir gün geçirdiler.■



DERİN, EBRU ŞİŞMAN


ELVAN ODABAŞI


AKYA ATAY


SEMRA GÜLMÜŞ


ELYA, EDA DURKAN

More Events'in organizasyonunu üstlendiği keyifli davete, Ankara cemiyet hayatından birçok isim yoğun ilgi gösterdi.


SÜREYYA-LİNA SAKALLIOĞLU



Doç. Dr. M. Gürhan ULUSOY
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi
Ağız, Yüz ve Çene Cerrahi
El Cerrahi Uzmanı



POPONUZU BÜYÜTELİM Mİ?

Popo büyütme ameliyatları son dönemde oldukça gündemde. Nedir popo büyütme veya popo estetiği?
Popo büyütme veya daha doğrusu popo şekillendirme ameliyatlarına ilgi son yıllarda giderek arttı. Popo büyütme son 10 yılda sayısı en hızlı artan estetik cerrahi girişim. Bu da aslında vücut şekillendirme ameliyatlarına ilginin artması ile paralel seyreden ve beklenen süreç. Liposuction ameliyatlarının sayısında büyük bir artış oldu. Cihazların ve tekniklerin mükemmelleşmesi, çok başarılı sonuçlar elde edebilmemize imkan tanıdı. Popo bölgesi vücut imgesinin ayrılmaz ve mühim bir unsuru. Cinsel çekiciliğin önemli odaklarından biri. Ayrıca, orantısız bir popo yapısı gündelik hayatta özellikle kıyafet seçiminde sıkıntı yaratabilen bir durum. Tüm bu nedenlerden ötürü popo estetiğine olan ilgi son yıllarda inanılmaz oranda arttı. Güney Amerika ülkelerinde başlayan akım tüm dünyaya ve ülkemize hızlı bir şekilde yayıldı.

Nedir kullanılan temel teknikler?
Tıpkı göğüs estetiğinde olduğu gibi popo büyütme, dikleştirme veya küçültme ameliyatları da mümkün. Bu noktada kişisel beğeni ve vücudun diğer bölgelerine olan oran önemli. Beden yapısında en temel belirleyici diyebiliriz. Özellikle bel, uyluk ve basen gibi komşu bölgeler, popo algısını değiştirebiliyor. Yapılan ameliyatların pek çoğunda bu bölgelere ince dokunuşlar gerekiyor. Amaç orantılı ve çekici bir görüntü elde edebilmek. Son yıllarda kilo verebilmek için mide ameliyatı geçiren kişilerin sayısında da patlama oldu. Sonrasında hızlı kilo vererek karın ve popo bölgesindeki sarkmalardan şikayetçi olup gelenler de azımsanmayacak sayıda artık.

Popo büyütmeyi incelersek?
Popo büyütmeyi üç temel başlıkta inceleyebiliriz: Popo protezi, kişinin kendi yağı veya her ikisi beraber kullanılarak yapılan büyütmeler. Kişinin diğer bölgelerinden alınan yağ hücrelerinin popoya transferi 30 yıl öncesinde tanımlanmış bir teknik. "Brezilya tarzı popo büyütmesi" de olarak adlandırılan teknik bu aslında. Bel, karın, basen, uyluk, sırt ve kimi zaman kol, bacak bölgelerine yapılacak liposuction, işlemin ilk aşamasını oluşturmakta. Elde edilecek yağın kalitesi ve miktarı son derece önemli. Yağ hücrelerine zarar vermemek adına klasik liposuctiondan farklı olarak daha düşük basınçlar kullanıyoruz. Elde ettiğimiz yağları işlemden geçirerek kan hücreleri ve parçalanmış yağ hücrelerinden ayırıyoruz. Bu şekilde elimizde saflaştırılmış ve yoğunlaştırılmış yağ kalıyor. Kullanılacak yağın miktarı kişiden kişiye büyük değişiklik gösteriyor. Kabaca, tek taraf için gereken yağ 300- 700 cc civarında. Yani toplam 1.5 litreye varan yağ enjeksiyonu gerekebiliyor. Verilen yağ sadece hacim sağlamakla kalmıyor, cildin kalitesini de artırıyor. Eğer var ise selilütlerin tedavisini de mümkün kılıyor. Hafif orta dereceli popo sarkmalarında da ilk seçenek olarak sunuyoruz.



Yağ enjeksiyonu ile büyütme kalıcı sonuçlar mı veriyor?

Evet… Sonuçlar kalıcı çünkü biz yağı değil yağ hücrelerini transfer ediyoruz. Diğer bölgelerden aldığımız hücreler, popo bölgesine yerleştirildikten sonra buradaki damarlardan beslenmeye başlıyor. Bir süre sonra o bölgede zaten var olan yağ hücreleri aynı davranıyorlar. Tüm hayatımız boyunca da bu bölgede yaşıyorlar. Bu süreçte sıkıntı yaratabilecek durumlar da var tabii ki. Örneğin, sigara kullanımı, şeker ve kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve dolaşım sorunu olanlarda yağ hücrelerinin beslenmesi yeterli olamayabiliyor. Bu durumlarda yerleştirdiğimiz yağların bir kısmı eriyebiliyor. Yine, ileri yaş da bir risk faktörü.

Ameliyat sonrası süreç nasıl? Ağrılı mı?

Ameliyat sonrası süreç ağrılı değil. Hastalarımın neredeyse hiçbirinin ciddi bir ağrı şikayeti olmadı. Ameliyat sonrası 2-3 hafta özel bir korse kullanımı öneriyorum. Bunun düzgün şekillenmeye ve şişliklerin kısa sürede kaybolmasına yararı çok. Yine 2-3 hafta kadar oturmak ve sırtüstü yatmak da yasak. Bu dönemde yan oturmayı ve yan yatmayı öneriyorum. Sonrasında normal hayata hızlı bir dönüş söz konusu. 1 mm'lik iğne deliklerinden yapılan bir işlem olduğu için dikiş veya pansuman söz konusu değil. Sadece işlemden sonra 3 gün duş kısıtlaması var.

Peki protez ile büyütme de benzer bir teknik mi?

Popo protezi özellikle yeterli yağ dokusu olmayanlarda ilk ve genellikle de tek seçenek olarak ön plana çıkar. Tabii ki, protez, hastanın tercihleri doğrultusunda ilk seçenek olarak da değerlendirilebilir. Kullanılan protezler silikon jel protezlerdir. Meme protezlerine benzer vasıfta olmalarına karşın, yapısal olarak farklıdırlar. Popo için kullanılan protezler basınca karşı daha dayanıklıdırlar ve bu bölge için tasarlanmışlardır. Öte yandan, meme protezleri yük altında zamanla parçalanabilir ve bu bölgede kesinlikle kullanılamazlar. Bugün için tercihimiz olan protezler yüksek koheziv silikon içerikli, pürüzsüz yüzeyli protezler. Yüksek koheziv protezler son yıllardaki en büyük gelişmelerden biri. Özelliği kesilseler bile içindeki silikon akıtmamaları. Bu sadece daha güvenilir ve şeklini koruyan protezler kullanma şansımız var artık.



Ameliyat ve sonrası süreç ile ilgili bilgi verebilir misiniz?

Ameliyat 2-3 saatlik bir ameliyat. Protezi gluteal kas olarak adlandırdığımız popo kasının içerisine yerleştiriyoruz. Son yıllarda ameliyat tekniğinde yapılan en büyük değişiklik bu. Güney Amerikalı cerrahların geliştirdiği bu teknik sayesinde ameliyat sonrasında daha az sıkıntı ve daha doğal bir görünüm elde edilebiliyor. Kas içine yerleştirilen protez daha çok doku ile örtülüyor. Aynı zamanda daha derinde yer alan sinir de korunmuş oluyor. Kas içi yerleştirilen yüksek koheziv silikon jel protezler artık tüm dünyada altın standart olarak kabul ediliyor. Protezi koyarken her iki popo arasındaki oluğa yerleşen kesiler kullanılmakta. Ortada, oluğun içinde kalan izlerin fark edilebilmesi mümkün değil. Dren kullanımı çok nadiren gereken bir durum. Dikişler de kendi eriyen dikişler olduğu için pansuman yapma veya dikiş aldırma sıkıntısı olmuyor.

Ameliyat sonrasında 1 gece hastane kalışı öneriyoruz. Sonraki süreç popoya yapılan yağ enjeksiyonlarından farklı değil. Yani 2-3 hafta kadar korse kullanımı ve dikkatli oturup kalkmayı öneriyorum. Egzersiz ve ağır aktivite ise 8-12 hafta kadar yasak. Protez koyduran kişilerin kalçadan iğne yaptırmamaları gerekiyor. Aksi takdirde protez zarar görebilir.

Yağ enjeksiyonu ile protez birlikte kullanılabilir demiştiniz?

Evet ve bu oldukça sık başvurduğumuz bir teknik. Yeterli yağ dokusu olmayan veya sınırda yağ dokusu olan kişilerde, liposuction ile aldığımız yağı küçük bir protez ile kombine ediyoruz. Bu sayede, bel ve uyluk gibi komşu bölgelere müdahale ederek daha çekici bir görünüm sağladığımız gibi, elde ettiğimiz yağı kullanarak poponun tanımını daha da attırıyoruz. İki tekniğin kullanımı ameliyat sonrası süreçte hastaya ekstra bir eziyet getirmiyor veya riski artırmıyor. Yağ enjeksiyonu veya silikon protez kullanımında zaten benzer olan ameliyat sonrası süreç, bu teknikte de farklılık göstermiyor. ■



ANKARA'NIN EN "DENEYİMLİ" BEYAZ EŞYA MAĞAZASI AÇILDI

Siemens Ev Aletleri, Türkiye'de ilk olan "deneyim" konseptli mağazasını Ankara Beytepe'de açtı. Beyaz eşya sektörünün başarılı isimlerinden Güreller ev sahipliğinde gerçekleşen açılış kokteyline Ankara cemiyet hayatının seçkin isimleri katıldı.

CEYHUN ERTUNÇ
TAHA GÜREL
HALUK ÇELEBİOĞLU
AYŞE ÖZKAYA
ALPER ŞENGÜL

TAHA-CEREN GÜREL

Siemens Satış Başkan Yardımcısı Haluk Çelebioğlu ve BSH Türkiye Pazarlama Başkan Yardımcısı Alper Sengül'ün de katılımıyla gerçekleşen açılış davetinde ev sahipleri Taha ve Ceren Gürel; Ceyhun Ertunç, Sercan Demirbaş, Ali Orkun Kesimal, Rengin-Barbaros Borova, Belma İlhan ve Pınar Baylan Özcan gibi Ankara iş ve cemiyet hayatının önemli isimlerini ağırladı. Mutfak alanında Şef İnci Özay Hatipoğlu'nun Siemens ankastre ürünleri ve küçük ev aletleri ile hazırladığı dünya mutfağından eşsiz lezzetlerin keyfini çıkaran konuklar, kahve deneyim alanında da Siemens'in ileri teknoloji ve üstün performanslı tam otomatik kahve makineleri ve ünlü barista Onur Reyhan'ın dokunuşlarıyla hazırlanan özel tarifler ile kahvenin engin dünyasını keşfettiler.









300 metrekarelik alana yayılan mağazada canlı mutfak, solo ve ankastre tam otomatik kahve makineleri ile kahve deneyim alanı, Siemens'in tüketicilere kişiselleştirilmiş servis, ürün ve çok farklı deneyimler sunmasına olanak tanıyan home connect (bağlı ürünler) deneyim alanı, her ürün grubu için ayrılmış öne çıkarılan ürün özeliklerinin daha detaylı anlatıldığı deneyim alanları bulunuyor.



GÜLAY GÜREL



BELMA İLHAN



PINAR BAYLAN ÖZCAN



ŞERMİN ALDEMİR

sermin.aldemir
serminaldemirstyling

HANGİSİ SİZİN TARZINIZ?

Yoğun iş temposu, ailemiz ve arkadaşlarımız ile randevular, yorucu günün temposuna ara verebilmek için kendimizi şımartan programlar… Peki, bu planlara dâhil olurken ne giyeceğiz?

Bazen kolayca hazırlanıp bütün bir gün kendimizi oldukça iyi hissederken, bazen saatlerimizi alabiliyor ve yine de memnun kalmıyoruz giydiğimiz kıyafetlerden. Unutmayalım ki, giydiğimiz kıyafetler ve seçtiğimiz renkler ruh halimizi yansıtıyor. Kimi zaman konforlu bir elbise seçimimize bir aksesuar veya bir çanta ekleyerek şıklığımızı tamamlarken, kimi zaman da yüksek topuklu sandaletlerimizi düz bir tshirt ile günümüze uyarlayarak gün boyu kendimizi güzel hissedebiliyoruz.

Sizlere casual ve modern kombin önerileri hazırladık. "Ne giyeceğim?" krizinden uzak, kolayca seçebileceğiniz ve kendinizi gün boyu iyi hissedebileceğiniz birkaç ufak tüyo ile şıklığa giden yolda sizleri baş başa bırakıyoruz.



1. THE ROW €1,575
2. REJINA PYO €425
3. THE ROW €725
4. REJINA PYO €228



1. JACQUEMUS €390
2. TIBI €445
3. HEREU €275
4. SAINT LAURENT €545
5. ALIGHIERI €260





1. STELLA MCCARTNEY €595
2. PAUL ANDREW
3. WICKER WINGS €365
4. STELLA MCCARTNEY €650

1. ATTICO €1,320
2. JIMMY CHOO €695
3. JENNIFER FISHER €726
4. DIANE VON FURSTENBERG €285

















1. T BY ALEXANDER WANG €125
2. RODARTE €2,710
3. TOM FORD €1,990
4. SAINT LAURENT €895











1. 3.1 PHILLIP LIM €805 - 2. JAMES PERSE €95 - 3. ALEXANDER WANG €235
4.WICKER WINGS €320 - 5. ROENZA SCHOULER €575







ANKARA ŞEHİR KULÜBÜ ZUMBA İLE SALLADI

23 yıldır Gaziosmanpaşa Uğur Mumcu Caddesi'nde hizmet veren AŞK, 250 üyesinin katılımıyla gerçekleşen bir "Zumba Masterclass" etkinliği düzenledi.

DJ Doğancan ve Perküsyon Sanatçısı Eminay'ın da eşlik ettiği organizasyonda Cem Ölmez, Çiğdem Aldemir, Yeşim Üstündağ ve Deniz Koçtürk adlı eğitmenler farklı zumba teknikleri ile kulüp üyelerini coşturdu. Organizasyonda Yiğit Ozan ve ekibinin yaptığı hip-hop gösterisi büyük beğeni topladı. Tesisin Genel Müdürü Gamze Uz, katılan tüm kulüp üyelerine, tüm çalışanlara ve organizasyon sorumlusu Deniz Koçtürk ve Aerobik Supervisor'ı Efe Kandemir'e teşekkür etti.■

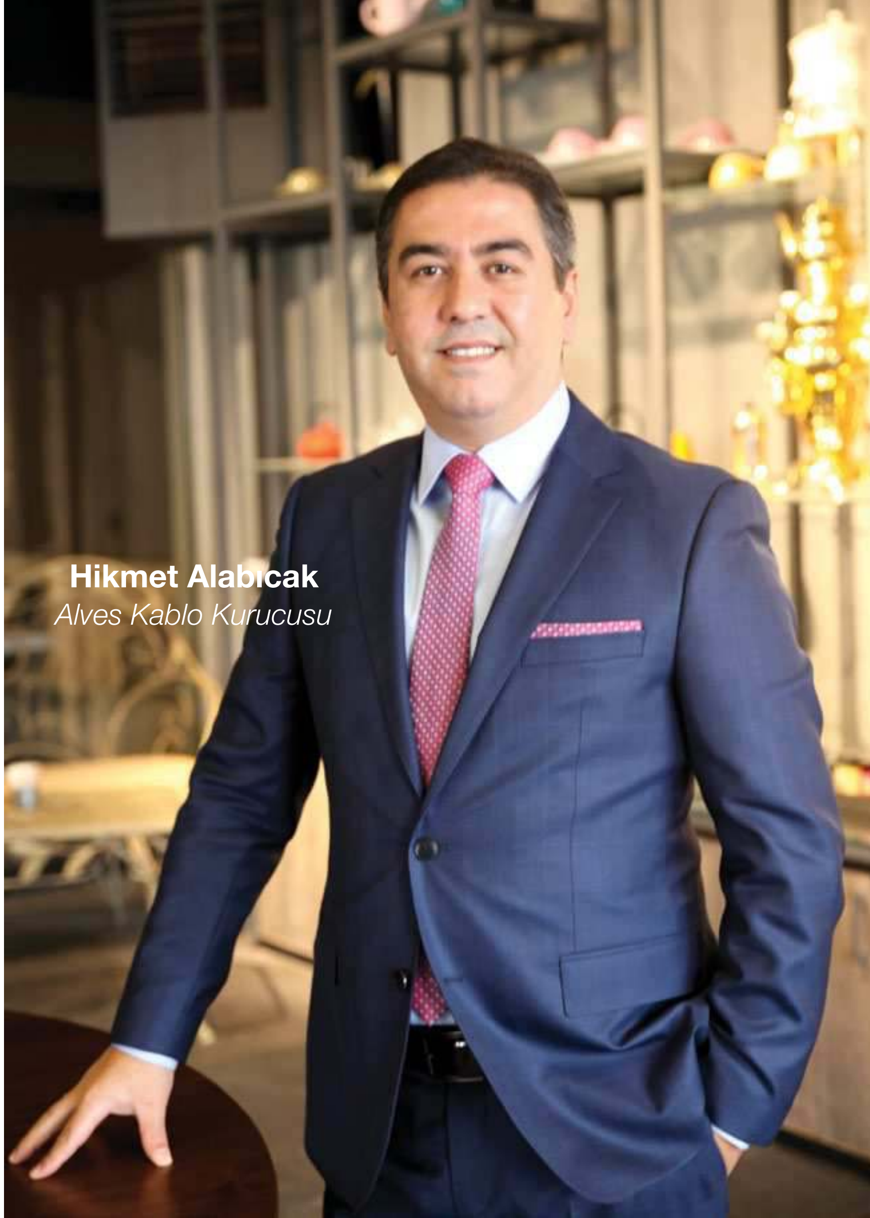






ALVES KABLO ANKARA'DA BİR İLKE İMZA ATIYOR

Alves Kablo, ithal edilen bakırı Ankara'da kuracağı fabrikayla geri dönüşüm yoluyla tekrar kazanarak, Türkiye'nin ithalat açığını kapatmayı hedefliyor. İç pazardan geri dönüşüm bakırını alıp saf bakır haline dönüştürerek, cari açık sorununa katkı sağlamayı istediklerini dile getiren Alves Kablo Kurucusu Hikmet Alabıcak, "Cumhuriyet tarihinde de bir ilki gerçekleştireceğiz. Daha önce Ankara'da hiç kablo fabrikası kurulmamış. Ankara'da böyle bir ilke imza atmak bizim için oldukça önemli" dedi. Ankara'da kuracakları fabrikada 100'e yakın kişiye istihdam sağlanacağını kaydeden Alabıcak, sorularımızı yanıtladı.



Hikmet Alabıcak
Alves Kablo Kurucusu

Alves Kablo'nun kuruluşundan bahseder misiniz?
Alves Kablo olarak, üreticilerle son kullanıcının arasındaki bağları kuvvetlendiren, geniş stok yelpazesi ile iyi bir hizmet anlayışına sahip güçlü bir tedarik firmasıyız. 2015 yılında Ankara Ostim'de bulunan bin 750 metrekare mağazasında faaliyete başladık. Kısa sürede sektörünün en önemli oyuncularından birisi olduk. Sektörün gelişmesinde büyük rol oynayan, konusunda uzman ekibimiz ile ülkemizin önde gelen markalarının tedarikçisiyiz. Bu konuda Ankara'ya büyük ivme kazandırdık. Tüm Türkiye'de sektör temsilcilerinin kabulünü ve takdirini kazanmış geniş stok yelpazesi, hızlı teslimatı, rekabetçi fiyat avantajı ve uzman teknik kadrosu ile kablo satış ve pazarlama alanında marka olarak, hedeflerimiz de büyük. "Kabloculuk Anın Gereğini Yapanların İşidir" ve "Gelişmeyen Kaybeder" sloganı, hayat ve ticaret felsefemizi ortaya koyuyor. Türk ekonomisine ve istihdama katma değer sağlamayı, bu işten kazandığını yine bu işin gelişimi için yatırım yapmayı kendimize görev edindik.

Türkiye'de kaç ilde faaliyet gösteriyorsunuz?
Alves Kablo geniş yelpazede hizmet sunan bir firma. Biz şu anda 72 ilde hizmet vermekteyiz. Bu nedenle imalatı Ankara'dan sağlamak bizim için önemli.

Kısa sürede çok hızlı bir büyüme sağladınız. Bunu nasıl başardınız?
Öncelikle gelişmeleri çok sıkı takip ediyoruz. Kendimizi sürekli yeniliyoruz. Müşterilerimizle mümkün olduğu kadar üst düzey seviyede diyalog kuruyoruz ve müşterilerin ne istediğini çok iyi biliyoruz. Müşterilerimizin ihtiyaçları doğrultusunda stok yelpazemizi tutuyoruz. Geniş stoklarımızla güçlü duruyoruz. İstenilen her ürünün elimizde olması bizi tercih noktasında birinci sıraya taşıyor.

Kuracağınız fabrika ile ilgili bilgi verebilir misiniz?
2019 yılında faaliyete geçirmeyi düşündüğümüz fabrika kurulumunu Ankara'da düşünmekteyiz. Uygun teşvikleri de bekliyoruz. Aslında Ankara sevgimizin bu yatırım kararımızda etkili olduğunu belirtmeliyim. Cumhuriyet tarihinde de bir ilki gerçekleştireceğiz. Daha önce Ankara'da hiç kablo fabrikası kurulmamış. Bu nedenle kuracağımız fabrika bizim için ayrı bir önem taşımaktadır. Ankara'da böyle bir ilke imza atmak bizim için oldukça önemli.

Fabrikayı, Ankara Sanayi Odası'na bağlı ASO 2'de kuracağız. Fabrika, Bakır Dönüştürme Tesisi, Plastik Üretim Tesisi, Kablo İşleme Tesisi ve Lojistik Sevkiyat Tesisi olmak üzere 4 ana bölümle hizmet verecek. Firmamız, Ankara'da kurulacak fabrikayla aylık 400 ton bakır, yaklaşık 250 ton da alüminyum işlemeyi hedefliyor. Firma olarak, ülke ekonomisine katkı sağlayacak her türlü işin içinde olacağız.

Fabrika ile neyi hedefliyorsunuz?
Türkiye'nin aylık bakır ihtiyacı, 100 bin tondur. Ülkede bunun sadece 15 bin tonu çıkarılıyor. Geriye kalan miktar ithal ediliyor. Alves Kablo'nun en büyük hedefi, ithal edeceği bakırı geri dönüşüm tesisiyle fabrikasında üretmektir. Biz, iç pazardan geri dönüşüm bakırını alıp, saf bakır haline dönüştürerek, cari açık sorununa katkı sağlamayı istiyoruz. Bu aynı zamanda millileşme ve geri dönüşüm politikasıdır. Fabrikamızda aynı zamanda plastiği de geri dönüşüme sokarak, ithalat açığını kapatmayı hedeflemekteyiz. Firmamızın yapacağı bu uygulama, kesinlikle kaliteyi aşağı çekmeyecektir, doğru makinelerle yapıldığında aksine kaliteyi yukarıya taşıyacaktır. ■

"OLMAK İSTEDİĞİMİZ YERE ÇOK YAKINIZ!"

Türkiye'nin çok genç ama bir o kadar da başarılı işlere imza atan bir markası Event Partners. Tabii bu markayı hayata geçiren iki genç isim Fatih Çoban ve Cihan Tükel ile bu ay sizler için bir araya geldik ve hem markanın hikayesini hem de markanın vizyonunu konuştuk. Türkiye'de birçok ünlü celebrity ile çalışmak nasıl bir duygu ve bu kadar başarılı işlere imza atmak kolay mı? Hepsi bu ay bu röportajda…

RÖPORTAJ: **SERTAÇ DARCAN**



Türkiye'de bir marka oluşumu ve oluşum sonucunda kurumsal sanatçı menajerliği ve organizasyon şirketi kuruyorsunuz? Öncelikle bu markayı sizden dinleyelim.
Fatih ÇOBAN: Oluşum ve marka çalışmamız henüz çok bebek aslında. 29 Eylül 2018'de 2. yılımız olacak. Öncesinde hem benim hem de Cihan'ın aynı sektörde farklı oluşumlar içinde çalışmalarımız bulunuyordu. Ancak hem enerji hem vizyon hem de duruş anlamında yenilikçi, farklı, vizyonel bir yapılanmaya ihtiyaç olduğunu düşündük ve bir araya gelerek Event Partners'ı oluşturduk. Marka isminden, seçilen işlerin niteliğine ve kalitesine kadar her şeye birlikte karar veriyoruz ve birbirimizin enerjisinden çok iyi besleniyoruz.
Cihan TÜKEL: Sektörde uzun zamandır var olan ve çok güzel işler yapan pek çok oluşum ve marka var. Biz bunların bilincinde olarak, farkımızı ortaya koyabileceğimiz ve güçlerimizi tek bir noktada focuslayabileceğimiz bir alan yaratmaya çalıştık; sanırım şu an için her şey yolunda görünüyor. Marka oluşum süreci ve özellikle markanızı duyurmak, network oluşturmak oldukça zorlu bir süreç... Hem benim hem de Fatih'in uzun yıllardır sektörde olmamızın getirdiği portföy ve bu anlamdaki güç birlikteliğimiz, markamızın kısa sürede büyük bir kesim tarafından tanınmasını ve bilinirliğinin çok yüksek olmasını sağladı.

Türkiye'de nasıl bir eksiklik gördünüz de bu tür bir sistemi oluşturdunuz?
Fatih ÇOBAN: Türkiye'de pek çok sektörde olduğu gibi, organizasyon sektöründeki en büyük eksiklik de yenilikçi yaklaşımlardan uzak durulması ve klasik sistemlerin devam ediyor olması. Sanırım bizim gördüğümüz en büyük eksik, bu yenilikçi yaklaşımı yapabildiğimiz ölçüde gerçekleştirmek ve partnerlerimizle uyum içinde, kalitenin ortaya çıkmasını sağlamak. Organizasyon altyapısının en ince detaylarına kadar hazırlanması ve sektördeki bazı organizasyonlara mesafeli duran çok değerli isimlerin bu organizasyonlara dahil edilmesi konusunda çok ciddi bir başarı sağladık.
Cihan TÜKEL: Bütün sektörlerde ve yapılanmalarda genç, yenilikçi düşünen, vizyon sahibi, yüksek enerjili, yaptığı işi çok seven kişiler yer almalı diye düşünüyorum. Bizim gördüğümüz en büyük eksiklerden biri de bu yüksek enerjinin, sektörden biraz çekilmiş olmasıydı. Bizim enerjimiz yaptığımız işlere odaklı ve tamamen kalite üzerine kurulu.

Zorlandınız mı peki?
Fatih ÇOBAN: Alışılmışın dışına çıkma konusunda, hem markaları hem de sanatçıları ikna etmek tabii ki zaman zaman zor olabiliyor ama biz bu konuda çok büyük zorluklar yaşadık diyemeyiz. Herhangi bir projeye ya da genel hayat mottosu olarak bakarsak herhangi bir konuya sizin kendinizin inanmanız, karşınızdakileri de inandırmanızı ve ikna etmenizi sağlıyor. Her ne olursa olsun, önce kendinize, yaptığınız işe, savunduğunuz davaya inanacaksınız. İnanmadığınız hiçbir şey de zaten olmaz. Zaten sen kendin inanmamışsın, karşındaki kişi neden inansın ki?
Cihan TÜKEL: Event Partners öncesinde de her ikimizin sektörde bilinirliği vardı; bu nedenle güven konusunda da çok büyük bir sorun yaşamadık. Güven duydukları kişiler ve kurumlara karşı hem markalar hem de sanatçılar daha teslimiyetçi oluyor. Biliyorlar ki projeyi teslim ettikleri Event Partners, bu projeyi en iyi şekliyle yerine getirecektir. Bizim zorlandığımız en önemli konu, sektörde var olan ve işleri kalitesizleştiren bütçe kırma politikası. Ancak bunun da bir süre sonra kendi kendini yok edeceğine inanıyoruz.

Nasıl bir kriter sisteminiz var ve kime, neye göre seçilmekte sanatçı ve celebrity kişiler?
Fatih ÇOBAN: Kriter demek çok doğru olur mu bilmiyorum. Ancak yaptığımız tüm organizasyonlarda dirsek temasında olduğumuz celebrity'lerin mutlaka belirli bir kalitede olmasına özen gösteriyoruz. Bu nedenle de bizim projelerimiz dahilinde bazı isimlerle pek yan yana gelmiyoruz. Bu tarz durumlarda da çalıştığımız markalara, o isimle çalışmıyoruz şeklinde bunu açıkça belirtiyoruz. Çünkü toplumsal ölçekte çok değerli bir işlev yerine getiriyor ünlü isimler. Kimileri için ikonik ölçüde rol model oluyorlar.

Bu nedenle iletişimde bulundukları topluma bir şeyler kazandıran, yaptıkları işi en iyi şekilde yapan tüm ünlü isimler bizim başımızın tacı.
Cihan TÜKEL: Fatih çok iyimser baksa da bizim bir çıtamız var kendimize göre. Kendimize göre, belirli bir standardın altında olduğuna inandığımız, hem çalıştığımız markalara hem hitap ettiğimiz sanat severlere hem de bize bir şey katmayacağına inandığımız isimler ve projelerle yan yana durmamayı tercih ediyoruz. Aslında biz çalışacağımız ünlü isimleri seçerken, onlar da çalışacakları organizasyon firmalarını ya da projeleri seçiyor. Kime inanıyor, güveniyor ve rahat ediyorlarsa o firma ile çalışmayı tercih ediyorlar.

Nasıl bir yol haritası çiziyorsunuz peki?
Fatih ÇOBAN: Aslında biz çalıştığımız tüm markalarla yıllık bir event takvimi oluşturuyoruz. Onların bütçeleri dahilinde yapabilecekleri tüm organizasyonları, yılın en başında onlara sunuyoruz. Daha sonra bu organizasyonların şekli ve içeriği ülkenin gündemine, markanın beklentilerine ve ünlü isimlerin durumuna göre değişkenlik gösterse de bir çatıyı oluşturmuş oluyoruz.
Cihan TÜKEL: Dünya müziklerini, Türkiye'de yapılan işleri çok yakından takip etmeye çalışıyoruz. Kendinizi güncelleyip yenileyemediğiniz zaman, geride kalıyorsunuz. Bu nedenle yeni çıkan tüm müzikler, filmler, kitaplar, müzikaller, yeni projeler aslında bizim çalışma alanımızı oluşturuyor. Konsept projeleri geliştirirken ki bu konuda Fatih çok iyi; birçok alandan besleniyoruz.

Size göre Türkiye'de sizin çizdiğiniz çerçeve doğrultusunda, nasıl bir yenilik ve öncülük getirdiniz?
Fatih ÇOBAN: Sanırım en büyük yeniliklerden biri, yenilikçi, vizyonel ve ruh, zihin ve beden olarak genç enerjili olmamız oldu. Bugüne kadar hiç bir araya gelmemiş bazı isimleri yan yana getirip, içerik oluşturarak konsept projeler geliştirdik. Standart konser ya da klasik imza günü -ki imza günlerinin çok gereksiz ve verimsiz olduğuna inanıyoruz en başından beri- konseptlerinin dışına çıkarak, hepsinde mutlaka içine bir renk katmaya çalıştık ve çalışmaya devam ediyoruz.
Cihan TÜKEL: Çok da büyük büyük laflar etmemek gerek ama bizim iş konusunda enerjimiz gerçekten çok yüksek. Yan yana olduğumuz tüm zamanlarda en çok konuştuğumuz konumuz iş oluyor. Hatta zaman zaman ciddi tartışmalarımız oluyor ama bu tartışmalar ve fikir ayrılıkları çok güzel sonuçları ve sentezleri ortaya çıkarıyor. İşimize karşı beslediğimiz büyük aşk, bize bir şekilde başarı olarak da geri dönüyor.

Peki, sektöre baktığımız zaman sizin gibi birçok marka bu işin içinde. Sizi onlardan sıyıran en önemli özellik nedir ve siz sektörü iyi ya da kötü nasıl değerlendiriyorsunuz?
Fatih ÇOBAN: Aslında herkesi birbirinden ayıran özellikleri var, dolayısıyla bizim sektördeki markaları da birbirinden ayıran özellikleri var. İbn Rüşd'ün bir sözü var: "Kimseden daha iyi olmadığınızı anlayacak kadar mütevazı, herkesten farklı olduğunuzu kavrayacak kadar bilge olun." diyor. Bu aslında hepimiz için geçerli. Event Partners için de geçerli. Biz farklı olduğumuzun ve güzel işlerin farkındayız ancak tevazuumuzu da her zaman korumaktan yanayız.
Cihan TÜKEL: İçinde bulunduğumuz sektör oldukça değişken aslında. Yeni markalar yapılanıyor, bazı eski markalar sektörden çekiliyor. Hatta bazı çok büyük markaların nasıl olup da sektörden çekildiğine şaşırabiliyoruz zaman zaman. Ama her sektörde olduğu gibi bu sektörde de güçlü olmak, rekabet etmek, farkını ortaya koymak, sürekli aktif kalabilmek daima çalışmayı ve yeniliklere kendini adapte etmeni gerektiriyor. Biz bu anlamda üstümüze düşenleri fazlasıyla yerine getiriyoruz sanırım.
Yıl 2018, neredeyiz peki?
Fatih ÇOBAN: 2018'de biz olmak istediğimiz yere çok yakınız ama daha uzun yolumuz var. Az zamanda çok işler başardık diyelim esprili bir dille. Aslında ülke ekonomisinin içinde bulunduğu zorlu dönemeç, markaların her türlü event ve reklam bütçesini kısması bizim işlerimizi çok güçleştiriyor. Cihan'la hep onu söylüyoruz birbirimize; eğer şu enerjimizle 90'lı yıllarda markamızı oluşturmuş olsaydık çok daha farklı olurdu her şey. Ama biz bulunduğumuz yerden, yaptıklarımızdan ve bundan sonraki süreçte yapacak olduklarımızdan dolayı hem çok mutlu hem de çok heyecanlıyız.
Cihan TÜKEL: 2 yıl öncesi ile şimdi arasında bile çok ciddi bir fark var eğlence sektöründe. Sektöre ayrılan bütçeler, markaların bu tarz eventlere yaklaşımı değişti, kendilerini koruma altına aldılar doğal olarak. Ama bunların da zaman içinde aşılacağına, sektöre daha ciddi bir bütçe ayrılacağına inanıyoruz. 2018 itibarıyla biz, tahminimizin çok ötesinde bir yerdeyiz ve oldukça iyi bir iş hacmiyle yolumuza devam ediyoruz.

Kimlerle çalışıyorsunuz?
Fatih ÇOBAN: O kadar geniş bir yelpazede yer alıyor ki çalışma içinde bulunduğumuz isimler. Ama bizim farkımızı ortaya koyan belli başlı isimler; Gülse Birsel, Ayşe Arman, Nebahat Çehre, Haldun Dormen, Ajda Pekkan, Türkan Şoray, Nükhet Duru, Nazan Öncel, Ayşegül Aldinç, Erol Evgin, Zuhal Olcay, Nilgün Belgün, Sunay Akın gibi efsaneleşmiş, ikonik isimler.
Cihan TÜKEL: Sektörde daha yoğun iş yapan güncel pop, rock ve alternatif müzik sanatçıları ile de yoğun çalışma içindeyiz. Konserlerimizde de daima en iyiyi, en kaliteliyi, en özel olanı hedefliyoruz.

Sosyal medyayı da çok iyi kullanıyorsunuz bu anlamda…
Fatih ÇOBAN: O tamamen Cihan'ın alanı, gerçekten sosyal medya konusunda çok iyi. Bizim işimizin çok önemli bir parçası. Ben de önceleri daha klasik şekilde kullanıyordum sosyal medyayı, şimdi daha iyi hale geldim diyebilirim. Event Partners'ın sosyal medya içeriklerini de kendimiz yazıyoruz. Sosyal medya ajansı bizim hakim olduğumuz şekilde anlatamaz çünkü konuyu.
Cihan TÜKEL: Simge Sağın'ın menajeri olduğum dönemde, Simge'nin şarkısının (Miş Miş) bu kadar büyük etkileşim yaratmasında bizim stratejik sosyal medya çalışmamızın çok etkili olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle sosyal medya hayatımda ve işimde her zaman çok önemli oldu. Bizim işlerimiz bir vitrin aynı zamanda. Sosyal medyadaki etkileşim, işlerimizin daha da köpürmesini ve geniş kitlelere ulaşmasını sağlıyor. Türkiye'nin pek çok şehrinden, hiç tanımadığımız kişiler, işlerle ilgili bize sosyal medya üzerinden çok güzel yorumlar yazıyorlar.

Evet, her şey çok güzel ve iyi bir marka ama bir de bunun arka bahçesi var. Bu arka bahçede hangi zorluklarla karşılaşıyorsunuz ve nasıl aşıyorsunuz bu zorlukları?
Fatih ÇOBAN: Aslında işinizle ilgili sistemi tam olarak oturttuğunuz, riskleri minimize ederek ilerlediğiniz zaman, zorluklar da kendiliğinden ortadan kalkmış oluyor. En zorlu kısım, ülke gündemi nedeniyle markaların kendini korumaya alması ve event'lere ayrılan bütçelerin kısılması. Bu durum sizin hem kalite içinde kalarak hem de en iyi projeleri gerçekleştirmenizi engelliyor ya da öteliyor. Bir diğer zorluk da zaman zaman sektördeki rekabetin, bütçeleri çok aşağılara çekmesi olabiliyor.
Cihan TÜKEL: "Zor olanı başarırız, imkansız olan zaman alır." diye çok güzel bir söz var. Bu bizim genel mottomuz da olabilir aslında. Hiçbir zorluk bizi yapmak istediklerimizden geri koyamaz.

Yeni projeleriniz neler peki?
Fatih ÇOBAN: Yeni sezona yönelik olarak daha önce yapılmamış, ilk kez gerçekleştireceğimiz, büyük heyecan duyduğumuz çok özel projelerimiz yanında, sürekli devam etmekte olan konser , defile, söyleşi projelerimiz de hız kesmeden devam edecek. Önümüzdeki yaz sezonu, daha soft, yazlık konser projelerinin hakim olacağı bir dönem gibi görünüyor.
Cihan TÜKEL: Markalarla olan güçlü iş birlikteliklerimiz, konsept projelerimiz, yapılmamış olanı yapmayı, denenmemiş olanı denemeyi ilke edinen yönümüzle yeni sezonda da hep yenilikçi, hep genç enerjili, hep vizyonel projelerimizle sektörde yer almaya devam edeceğiz.

Bir gün bu kariyer macerası kitap olur mu?
Fatih ÇOBAN: Başta Cihan olmak üzere, çevremdeki herkes benim bir kitap yazmamı söylüyor. 1995 yılında Uğurkan Erez'le tanışmamla başlayan ve beni bugünlere getiren süreç, yaşadıklarım, yaptıklarım, sektörde gördüklerim çok güzel bir kitap olabilir aslında. Neşeli, eğlenceli, zaman zaman öğretici, keyifli bir kitap yazılabilir ama şu anda ne böyle bir zamanım ne de kendimi tamamen kitaba odaklayabileceğim bir zihnim var. Zihnim tamamen yeni işler, yeni projeler, yeni organizasyonlarla dolu.
Cihan TÜKEL: Fatih kesinlikle kitap yazmalı. Benim öyle bir düşüncem yok ama Fatih'in kitap yazmasını sonuna kadar destekliyorum.

Güzel bir röportaja imza attık ve son olarak neler paylaşmak istersiniz?
Fatih ÇOBAN: Güzel düşünceleriniz, sorularınızın içeriği ve bize verdiğiniz değer için çok teşekkür ediyoruz.
Cihan TÜKEL: Çok teşekkürler. ■





PSİKOLOG **FATMA NARMAN** / PSİKO-STYLE
Çocuk ve Ergen Terapisti / fatmanarmann@gmail.com

CATHERINA ZETA JONES

...PARDON BİPOLAR MISINIZ?
'BİPOLAR DÜNYADA MİLYONLARCA İNSANI ETKİLEYEN BİR BOZUKLUK VE BEN DE ONLARDAN BİRİYİM.'

Galli bir baba ile İrlandalı bir annenin mükemmel karışımı… Soğuk kuzeyin genlerini taşırken sıcak bir Latin güzeli adeta… Gülümseyişi, kahverengi gözleri, siyah saçlarıyla klasik güzelliğin temsilcisiyken dünyanın en güzel kadınları listesine defalarca girmesi kimse için şaşırtıcı değil.

1998 yapımı The Mask of Zorro ile tanıştığımız Catherina Zeta Jones, yetenek ve becerileriyle kısa sürede kendisini Hollywood'a kabul ettirdi; içinde dans ve müzik olan filmlerin aranan oyuncusu oldu. 2003'te şarkı söyleyip dans ettiği 'Chichago' filmindeki muhteşem performansıyla BAFTA ödülü alırken 'En İyi Kadın Oyuncu Oscar'ını da evine götürdü. 2009 yılında 'A Little Night Music' oyunuyla Tony ödülünü kazandı. 'Traffic' filmindeki rol arkadaşı Michael Douglas'la evlendi. Hollywood; kendisinden 25 yaş büyük, üstelik seks bağımlılığı tedavisi gören ünlü aktörle evlenen Zeta Jones'un aşkını ve cesaretini uzun süre konuştu. İki evlat sahibi çift 2013 yılında sansasyonel boşanmanın ardından yollarını ayırdılar. Ayrılıktan önce kocasının yaşadığı kanser tedavisi sırasında ağır psikolojik çöküntü yaşadığı dönemde bipolar tanısı alan Catherina Zeta Jones için fısıltı gazetesi; Michael Douglas'ın sonunda karısını delirttiğini yazdı. Ünlü yıldız ilk kez 2011 yılında bir klinikte yatarak tedavi gördüğü haberiyle People dergisine kapak oldu. Kimi zaman omuzlarından kadife gibi akan kimi zaman zarifçe topuz yapan ama her daim ortadan ayırdığı saçları, kırmızı ruju, siyah kalemle çerçevelediği gözleri, bordo ruj tutkusu, olmazsa olmaz derin göğüs dekolteli ve yırtmaçlı giysileriyle, göz kamaştırıcı stil sahibi kadın; Michael Douglas ile düğün fotoğraflarındaki asaleti ve zarafetiyle doğal güzelliğin sembolü kabul edildi. Böylesi güzel, başarılı, mutlu!, genç kadının bipolar bozukluk tanısı alması merak uyandırdı.

Estetik müdahalelerinden anneliğine, starlıktan eş olmaya kadar geniş bir yelpazede doğal olmaya önem verdiğini söyleyen Zeta Jones; bipolar tanısı aldığında yaptığı samimi itirafla övgülerle karşılandı. Kısa sürede ülkesinde bu hastalıktan muzdarip insanların üzerine karabasan gibi çöken etiketlenmelerle dışlanan insanların sesi olmayı başardı ve kamuoyunu bilinçlendirerek hedefine ulaştı. Kendi adını taşıyan ev eşyaları koleksiyonunun reklam filminde yıllara meydan okuyan Catherina Zeta Jones, güzelliğinin sırrını soranlara bol su içmek, düzenli spor yapmak ve bipolar olmak diye cevaplıyordu. 'Aşk Tarifi', 'Ocean's Twelve', 'Terminal', 'Öldüren Cazibe', 'Aşk Oyunu', 'America's Sweethearts',

‘Cocaine Godmother’ filmlerinin başarılı yıldızı için hayata karşı rol yapmayan gerçek bir kişilik, güçlü bir karakter olduğu; tanısıyla dalga geçmesiyle anlaşılıyordu.

Bipolar bozukluk hastası olduğunu açıkladığında magazincilerin üzerine geleceğini biliyordu, öyle de oldu ama saygıyla ve alkışla. Sürekli uçlarda gezindiği büyük duygu dalgalanmaları ve ruhsal çöküntü yaşadığı depresyonun korkutucu kucağına düştüğünde bipolar tanısı almasının nedeni Michael Douglas’ın gırtlak kanserine yakalandığında verdiği amansız mücadeleye tanıklık etmesiydi.

Kaybetme korkusu hastalığın genel ruh dünyasında yarattığı sarsıntı oyuncunun günlük hayatında yemeğe çıkmak, birileriyle buluşmak gibi sıradan uğraşları zorlayıcı ve altından kalkılamaz bulmasına sebepti. Stres yaratan ağır yaşam olaylarının karşısında savunmasız kalan oyuncu elini kaldıramadığı çocuklarını yok saydığı dönemleri anlatırken tipik bir bipolar hastasının hislerine tercüman oluyordu. Kocasının sağlığına kavuşabilmesi için dünyada yapılacak her şeyi yapabilme arzusu yaşarken bir şey yapamıyor olması, zihni yoran düşünceleri ve çok az uyuması depresyonunu tetikliyor ardından korkunç bir uçuşla aşırı enerjik zahiri neşelilik halinin faturası bedene, ruha huzursuz ve yıpratıcı etkilerle çıkıyordu.

Bipolar olduğunu açıklayan ünlülerin sayısı fazla ve Catherina Zeta Jones da onlardan biri… Onunla aynı tanıyı almış Demi Lavato, Mariah Carry, Richard Dreyfuss, Robert Downey Jr. vb. birçok ünlüden farkı ise ‘Ben buradayım ve bipolarım.’ diyerek meydan okuyan farkındalık yaratmaya olan azmi.

‘Bu, dünyada milyonlarca insanı etkileyen bir bozukluk ve ben de onlardan biriyim.’ sözleriyle ne kadar cesur bir kadın olduğunu cümle aleme de ilan etmekte bir sakınca görmedi. ‘Eğer benim bipolar olduğumu açıklamam bir kişiye bile bu konuda yardım alma cesareti veriyorsa buna değer… Sessizce acı çekmeye gerek yok; yardım aramakta da utanılacak bir şey yok.’ dedi.

UÇLARDA YAŞAYANLAR = BİPOLAR’lar

Bipolar bozukluk daha çok ‘manik depresif hastalık’ olarak bilinir. Bir çeşit duygu-durum bozukluğudur, temeli de beynin kimyasıyla ilgilidir. Duygulardaki iniş çıkışlar ve zıtlıklar bireyin davranışlarında dalgalanmalarla ve uç duygular arasında gelip gitmesiyle kendini belli eder. Yaşam boyu etki göstererek, yatarak klinik tedavi gerektirdiği gibi kişinin dönemsel ataklarla gelip giden bir tablo seyredebilir. Psikolojik destekli psikiyatrik tedaviye en başarılı cevap veren hastalıklardandır.

Kendisini tüm insanlardan üstün, özel gören, yaşamına intiharla son verecek kadar değersiz bulan; gerçeklikten uzaklaşmış herhangi bir kişi bile tümüyle sağlığına kavuşabilir. Buna rağmen tedavisi yapılan ve tamamen iyileşmiş, sağlıklı ve normal olanların yaşadığı en büyük sıkıntı; başkalarını inandırma ve ikna sürecidir. Bundan dolayı psikiyatrinin ‘can sıkıcı ve zorlayıcı’ hastalığı olarak tanımlanır. Ne yazık ki çoğu akıl ve ruh sağlığı hastalarının iyileşseler bile kurtulamadığı bir damgalanmadır bu!

Bipolar bozukluk tanısı almış bir birey manik yani ‘taşkınlık’ döneminden depresyon yani ‘çökkünlük’ dönemine geçer. Bu geçiş öyle baş döndürücü bir hızla gerçekleşir ki kişinin vücut kimyasından duygularına, davranışlarından ilişkilerine kadar hayatını tepetaklak edebilir. Episode olarak da adlandırılan bu bölünmeler günleri, haftaları hatta ayları bulabildiği için kişi kadar onunla yaşayanları olumsuz etkileyebilir, yaşam kalitesini düşürebilir. Sağlıklı kişilerde normal olarak kabul edilen bu iniş çıkışlar bipolar hastalarda daha şiddetli ve yaşamı tehdit edici kılar. Taşkınlıklar; manik süreçte dikkat çekicidir; kişi atılgan, cesaretli, risk alacak kadar umarsız ve korkusuz olabilir. Manik sürecin tam tersi olan depresif süreçteyse içe kapanma ve öz güven kaybı dikkat çeker.

Ergenlik döneminde ya da erişkinlik döneminin başında ortaya çıkan bozukluk sıklıkla genel ergen tavrıyla karıştırılmaktadır. Aşırı mutluluk, hareketlilik ya da son derece üzgün ve mutsuz olma hali neredeyse ergenlik döneminin olmazsa olmazlarından olduğundan tanı koyma ve tedaviye başlamada gecikmelere rastlanır. Tedavi edilmediği takdirde sosyal ilişkilerde bozulma, düşük iş ve kötü okul performansı, kişisel ve kişiler arası sorunlar, üretkenlik, yaşamdan alınan tatlardan uzaklaşma, alkol ve madde bağımlılığı, intihar riski gibi yıkıcı sonuçlar kaçınılmaz görünür.

Marilyn Monroe manik depresifti ve ruh halindeki büyük dalgalanmalar yüzünden çok zor günler geçirmişti. Günümüzde ise bir ara psikolojik anlamda tamamen dibe vuran Amerikalı şarkıcı Britney Spears bipolar tanısı almıştı. Tutarsız davranışları, ani öfkesi, coşku patlamaları, karar vermede güçlük yaşaması, sekse olan aşırı ilgisi, toplum önünde öngörülemez davranışlarda bulunması tanısını güçlendiriyordu.

Catherine Zeta Jones tanıyı tüm dünyaya anlattı. Psychology Today’den Daily Telegraph’a kadar saygın yayın organlarında makalelere konu oldu, birçok etkili TV programına katılarak pozitif mesajlarla kendisiyle aynı tanıyı almış insanları yüreklendirdi. Farkındalık yarattı, bu haliyle elinde kılıcıyla Zorro’ya meydan okuyan Elena Montero’dan daha savaşçı ve daha kararlıydı.

Söze burada nokta koyarken Catherina Zeta Jones’un ‘Chichago’ müzikalinde seslendirdiği ‘All That Jazz’ı dinlemeye davet ediyorum. Geçmişe yolculuk yapmayı sevenleri ise 1983 yılına ışınlıyor; ‘Flashdance’ filminin unutulmaz müziklerinden biri olan ‘Maniac’ şarkısını Michael Sambello’nun dinlemenizi öneriyorum.

İlk yazın son günlerinde heyecanlarımızın, coşkularımızın sabırsızlığımızın kaynağı yaklaşan yaz günleri olsun diyorum.

Sevgilerle…





DR.MÜGE YONCA ÖZDOĞAN
Medikal Estetik Tamamlayıcı TIP ve Spor Hekimliği Bilim Uzmanı
mugeyonca@gmail.com

YÜZ VE BOYUN HATTINDA ESTETİK

Cilt özelikle güneş, solaryum ve sigaradan olumsuz etkileniyor. Bu yazıda doğallığı kaybetmeden uygulanabilecek estetik müdahalelere gelin hep beraber bakalım. 30'lu yaşlarda başlayan yüz ve boyun bölgesindeki yaşlanma 40 yaşından sonra sarkma ve kırışıklık şeklinde kendini gösteriyor. Bu görünüme engel olmak için yapılan estetik müdahalelerde yüz ve boynun doğal çizgisi içinde gençleştirilmesi ve yüz ifadesinin bozulmaması büyük önem taşıyor.

Yorgun İfadeye Veda

Yüzün yağ tabakası bağ dokusu gibi yer çekiminin etkisiyle zamanla sarkıyor. Çeneye ve boyna doğru sarkan dokular, doğru müdaheleyle yukarıya kaldırılabiliyor ve yanak üst bölgelerine elmacık kemiklerine ve yanak ortasına gerektiği durumlarda yağ enjeksiyonu yapılabiliyor. Erken yaşlarda asma ve ipleme gibi yöntemler tercih edlilirken ileri yaşlarda lokal veya genel anesteziyle lifting veya mini lifting yapılabiliyor. Operasyon sarkmanın derecesine ve bölgenin genişliğine göre iki ile altı saat sürebiliyor. Mini lifting işlemi yapılırken bağ dokusu tabakasına endolifting asma ugulaması yapılabiliyor. Cilt, vilt altı bağ dokusu ve yağ tabakasına işlem uygulanıyor. Bu üç tabakaya da lifting yapılabiliyor. Yağ tabakasında alt bölgelere liposuction, üst bölgeyeyse lipofilling yapılabiliyor. Bu uygulamalar sayesinde volüm artışı da sağlanarak genç ifade oluşuyor.

Yüz Bir Bütündür

Yüz ve boyun bölgesine işlem yapılırken dudak ve dudak çevresinin de değerlendirilmesi gerekiyor. Dolgu ve yağ yöntemleriyle hastaların hedeflenen gençlik hacmine kavuşmalarına yardımcı olunuyor. İşlemlerde yüze ve çeneye oval ifade verilmesi görünüm için oldukça önemli. Bir diğer önemli noktaysa orantıların sağlanması. Yaşlanmayla birlikte burunla dudak arasındaki mesafe artabiliyor, orantı ve açı değişebiliyor. Bu mesafenin genç görünüm sağlayacak şekilde kısaltılması gerekebiliyor. Burunla çene arasındaki açı da zaman içinde bozulabiliyor. Bu bölgeye yağ enjeksiyonu işlemi yapılarak başarılı sonuçlar elde ediliyor. Alın bölgesinde de yağ enjeksiyonu yapılabiliyor. Gençlik yıllarında daha bombeli olan bu bölge, dolgu ve yağ enjeksiyonuyla eski açısına kavuşuyor. Yüz bölgesinin rejüvenasyonunda "smas" denilen bağ dokusu tabakasının asılması önem taşıyor. Bunu kalıcı veya uzun dönem içinde eriyerek fibrosiz oluşturan bağ dokusunu güçlendiren iplerle yapmak mümkün. Bağ dokusu özellikle gıdı altında çok zayıftır. Bu bölge erken sarkıyor ve yan profilden açıyı bozuyor. Bölgenin kaslarının tamir edilip dikilmesi fazla yığının özel ince kanüllerle alınması gerekiyor. Günümüzde yüz ve boyun gençleştirme operasyonlarında birkaç farklı işlemle yüze dinamik ve doğal ifade vermek, operasyonlarda liposuction ve lipofilling asma yöntemlerini de kombine olarak yapmak mümkün. Bu uygulamalarda doğallığın kaybolmaması için sadece germe yapmak değil; kaş, göz, burun, dudak mesafesi, çene açısı, alın bombeliği gibi bögelerin bütün olarak ele alınıp değerlendirilmesi gerekiyor. ■

Her şey yeterli olsun, önce sağlık olsun…
Dr. Müge Yonca ÖZDOĞAN

YENİLİKÇİ TARIM VE HAYVANCILIĞIN ADRESİ: **SİPER**

Siper'in Ukrayna ile Türkiye arasında 20 yıla aşkın bir süredir farklı sektörlerde dostluk bağını ön plana çıkaracak şekilde iş yapan bir yapı olduğunu anlatan Siper şirket ortağı Levent Sipahioğlu, sorularımızı yanıtladı.



Levent Sipahioğlu
Siper Şirket Ortağı

Siper hakkında bilgi verir misiniz?
Siper Ukrayna ile Türkiye arasında 20 yıla aşkın bir süredir farklı sektörlerde dostluk bağını ön plana çıkaracak şekilde iş yapan bir yapıdır. Yapının başında babam Mustafa Sabri Sipahioğlu var. Ukrayna'yı seçmemizdeki en büyük sebep, stratejik olarak yıllardır Türkiye ile işbirliği yapan bir ülke olmasıdır. Tarım ve Hayvancılık maceramız ise yaklaşık 10 sene kadar önce başladı.Türkiye'deki küçükbaş hayvan, tahıl ve yemlik ürün açığını da göz önünde bulundurarak Ukrayna yapılanmamızı geliştirdik. Şu anda Rivne bölgesinde Ukrayna makamlarınca Damızlık Yetiştirme Çiftliği statüsünde bir çiftliğimiz mevcut. Burada Romanov ve Merinos cinslerinin en iyi örneklerini üretiyoruz. Yine aynı bölgede başta yemlik ürünler olmak üzere tarım faaliyetlerimiz de sürüyor. Buna ilaveten Kırıkkale'de de bir çiftliğimiz var. Ülkemizdeki tarım ve hayvancılık faaliyetlerimizi bu bölgede sürdürüyoruz.

Siper'in diğer yapılardan en büyük farkı nedir ?
Siper hem Ukrayna'da hem de Türkiye'de faaliyet gösteren güvenilir, kurumsal, köklü bir yapı. Kadromuz genç, çalışkan ve her gün kendini daha da geliştiren bir zihniyete sahip. Amacımız sadece ticaret değil, Türkiye'de ve Ukrayna'da tarım ve hayvancılık adına AR-GE ve üretim faaliyetleri gerçekleştirerek ülkemizi ileriye taşımak. Bununla ilgili çok kısa bir zaman önce "Karpat Bölgesi Tarım Hayvancılık Araştırma Enstitüsü" ile Ukrayna Devleti'nin de desteklediği ve onayladığı bir işbirliği sözleşmesine de imza attık.

Bu işbirliğiyle ilgili biraz daha bilgi verebilir misiniz?
Ukrayna'da bir enstitüyle bu kapsamda anlaşma yapan ilk ve tek yapıyız. Yapılan bu anlaşmayla öncelikle Romanov ve Merinos ırklarının saflaştırılması projesini başlattık. Müteakiben enstitü ile tohumculuk, yem-rasyon, tarım ve hayvancılığın diğer kollarında da çalışmak üzere yıllık programımızı yaptık. Aslında bu işbirliği Ukrayna'da devletin ve ilgili bakanlıkların da onayladığı bir AR-GE çalışması. Buna paralel Türkiye'de de devletin ilgili kurumları ve üniversitelerle benzer bir çalışmayı koordineli olarak yürütmeyi istiyoruz.

Geleceğe dair hedeflerinizden bahseder misiniz?
Tarım ve hayvancılık ayrı ayrı düşünülmesi mümkün olmayan iki konu. Bizim hedefimiz bir yandan doğru ırkların ıslahını ve yetiştirmesini yaparken bir yandan da başta yemlik ürünler olmak üzere tarım sektöründeki faaliyetlerimiz arttırmak. Bununla beraber hayvan yemi üretimi ve rasyonuyla ilgili olarak da çalışmalarımız devam ediyor. Hedefimiz en doğru yöntemlerle, en verimli ve sürdürülebilir tarım-hayvancılık entegre yapısını oluşturmak. Bu çerçevede öncelikle kendi işletmelerinde örnek çalışmaları yaparak daha ileriki günlerde, özel bir çiftçi eğitim ve geliştirme enstitüsü ve tarım hayvancılık konusunda çalışan bir eğitim ve araştırma kurumu hâline gelmeyi hedefliyoruz. ■



NESLİHAN ÖZTÜRK AKTEPE
Diyetisyen

ZAYIFLATAN **SOĞAN KÜRÜ**

Son yıllarda Türkiye kanser ve diyabetteki artışın yanı sıra obezitede de Avrupa ülkeleri arasında 1.sırada yer almaktadır.

Obezitedeki artışın en büyük nedenleri:
*Aktivitenin azalması
*Fast food gıda tüketiminin artması
*Moda diyet akımları
*Genetik
Genetik her ne kadar %45 civarında etkili olsa da dikkatli beslenme ve düzenli egzersiz ile ailenin kilo sorunu olmayan tek bireyi olabilirsiniz.
Moda diyet akımlarından biri olan soğan kürü, ciddi yan etkisi olmadığı için hem zayıflamada hem de kadın hastalıklarında sıkça kullanılmaktadır.

Soğan kürü nasıl hazırlanır ve uygulanır?
Filizlenmemiş 1 adet kuru soğan iyice yıkanarak, sirkeli suda bir süre dezenfekte olması için bekletilir. Ardından 2 bardak su tencereye eklenerek bir taşım kaynatılır. Kuru soğan kabukları ile birlikte 4 eşit parçaya ayrılarak kaynayan suya atılır. 5 dakika kaynatılan soğanlı su artık kür için hazır hale gelmiştir. Ilıklaştığında yemeklerden 10 dakika önce içilerek soğan kürü uygulamasına başlanabilir. Soğan kürü mutlaka o gün için taze hazırlanmalı ve 15 gün boyunca uygulanmalıdır. Soğan kürü ciddi şekilde ağız kokusu yapabilir. Kan şekeri seviyesini düşürdüğü için özellikle hipoglisemi atakları yaşayanların yapmaması gereken bir kürdür. Soğan kürü için bildirilmiş ciddi bir yan etki yoktur.

Soğan ve Soğan Kürünün Faydaları
Dolaşım sistemi, sinüzit, adet düzensizliği, menopoz şikayetlerini azaltmak, vajinal akıntıları kesmeye yardımcı olmak, bağışıklığı güçlendirmek, kanser savaşçısı, cilt dostu olmak, idrar söktürücü, vücutta birikmiş su, tuz ve üreyi dışarı atmak, pankreası çalıştırarak insülin ifrazatını artırmak ve kanda şeker seviyesini düşürmek. Aslında tüm bu faydalı etkiler soğan kürünün değil, sadece soğanın faydalarıdır.
Soğanın içinde bol miktarda A, B ve özellikle C vitamini, fosfor, iyot, silis, kükürt gibi vücuda çok faydalı maddeler, antibiyotik vazifesi gören esanslar ve hazım artırıcı fermentler bulunmaktadır.

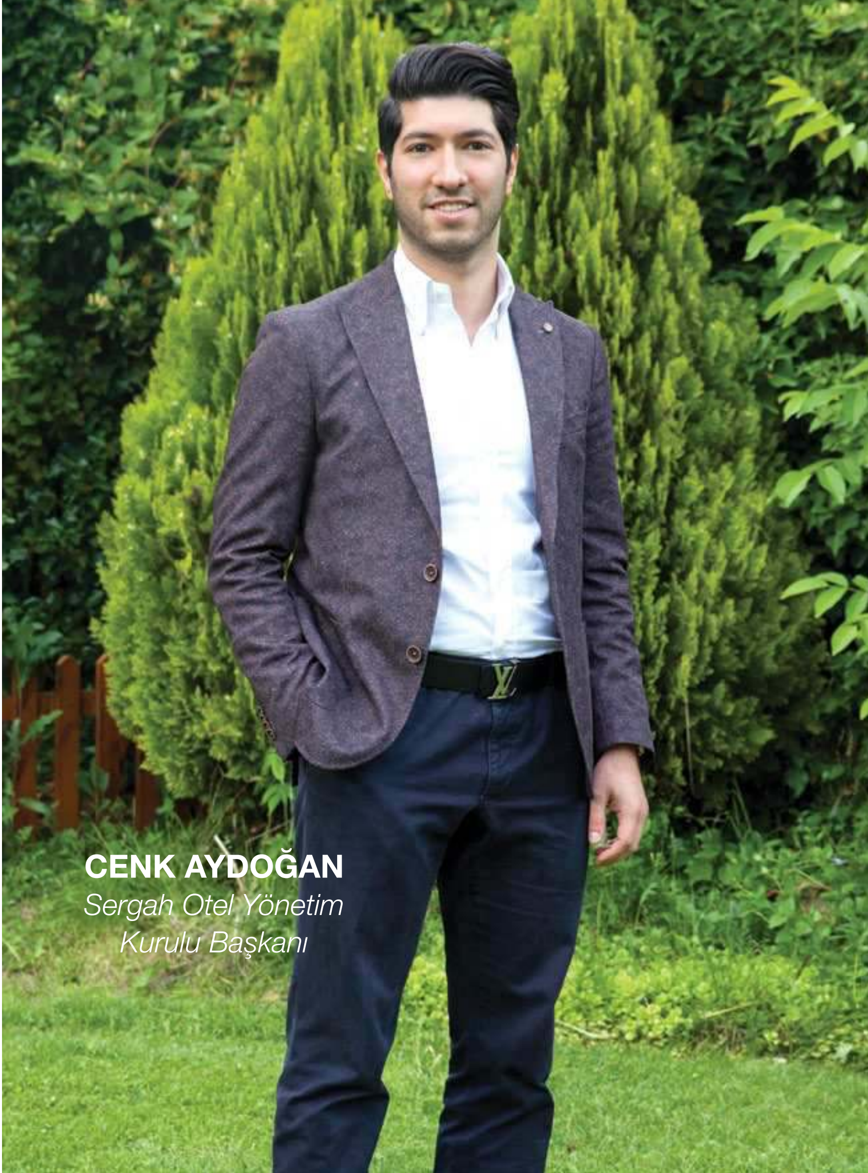
100 gr çiğ kuru soğanın besin değerleri;
38 kalori; 1,5 gr. protein; 9 gr. karbonhidrat; 0 kolesterol; 0,1 gr. yağ; 0,6 gr. lif; 56 mgr. fosfor; 27 mgr. kalsiyum; 0,5 mgr. demir; 10 mgr. sodyum; 157 mgr. potasyum: 12 mgr. magnezyum; 40 IU A vitamini; 0,03 mgr. B1 vitamini; 0,04 mgr. B2 vitamini; 0,2 mgr. B3 vitamini: 0,l mgr. B6 vitamini: 10 mcgr. folik asit: 10 mgr. C vitamini ve 0,3 mgr. E vitaminidir.

Soğan kürü zayıflamaya yardımcıdır bölümüne gelirsek;
*Yemeklerden 10 dakika önce soğan kürünü içmek, midede doluluk hissi yaratacağı için tokluk merkezi çabuk uyarılır ve böylece kişi tahmininden daha az yemek yiyerek masadan kalkar.
*Soğan kürünün tadı sizi susatacağı için günlük su tüketiminiz artacaktır. Su tüketiminin günlük 2.5-3 litre civarında olması sizin kolay kilo verebilmenizi sağlayan önemli bir etkendir.
*Su içmek kan şekerinizi dengeler.
*Soğan kürü kan şekerinizi dengeler.
*Kan şekeri dengede kaldığı zamanlarda kilo kaybı kolay ve hızlı olur. İnsülin miktarındaki artış kilo vermenizin önündeki en büyük engellerden biridir.
Sonuç itibarı ile bu kürü illaki uygulamak isteyenlere ciddi yan etkisi yok diyebilirim. Ancak amacınız kilo kaybını sağlamak için uygulamak ise size diyetisyen olarak önerim; dünyadaki en iyi yöntemin hala besin çeşitliliğini içeren, yeterli ve dengeli beslenmek, su içmek, kaliteli uyku ve düzenli egzersiz yapmak olduğunu söyleyebilirim.■

Ahsen Demirci Wellness Club Osmanağa Konakları 2494-2 Sok. No:4 Ümitköy/Ankara **0(312) 235 38 83**
www.neslihanaktepe.com.tr • info@neslihanaktepe.com.tr

SERGAH OTEL YÖNETİM KURULU BAŞKANI AYDOĞAN: "ANKARA'NIN EN BÜYÜK EKSİĞİ TANITIM"

Genç yaşına rağmen başarılı bir iş adamı olan Sergah Otel Yönetim Kurulu Başkanı Cenk Aydoğan, Ankara turizmini değerlendirdi. Ankara'nın kültür, tarih ve sağlık turizminde önemli bir potansiyele sahip olduğunu belirten Aydoğan, "Ankara'nın en büyük eksiği tanıtım" dedi. Keyifli bir sohbet geçirdiğimiz Cenk Aydoğan, sorularımızı yanıtladı.



CENK AYDOĞAN
Sergah Otel Yönetim Kurulu Başkanı

Cenk Aydoğan kimdir?
Aslen Kayseriliyim.1989 yılında Ankara'da doğdum. İlk, orta ve lise eğitimi Ankara'da tamamladıktan sonra Amerika'da Umass Boston Üniversitesi'nde Uluslararası İşletme okudum. Askerliğimi tamamladıktan sonra, aile şirketimiz ve asıl faaliyet alanı otomotiv sektörü olan Aydoğanlar Grubu'nun bünyesinde yer alan Sergah Otel'in işletmesini devraldım. Şu anda Sergah Otel Yönetim Kurulu Başkanıyım. Aynı zamanda Anadolu, Ankara Turizm İşletmecileri Derneği (ATİD)'nin Ulus Tarihi Kent Merkezi Komisyonu Başkanı olarak görev yapmaktayım.

Sergah Otel hakkında bilgi verir misiniz? Farkınız nedir?
Sergah Otel 25 yıllık bir geçmişe sahiptir. Açıldığı andan itibaren 4 yıldızlı ve turizm belgesine sahip olan otelimiz, kurulduğu günden bu yana aynı standartları bozmadan yoluna devam eden bir işletmedir. İşletmemizin temiz olması ve ekibimizin güler yüzle hizmet etmesi en belirgin farkımızdır. Aynı zamanda havaalanına yalnızca 15 dakika mesafede olan otelimiz, merkezi ve tarihi konumuyla rağbet görmektedir. Otelimizin tarihi Ankara Kalesi manzaralı bir terası mevcuttur. Sergah Otel ziyafet salonu, toplantı salonu ve restoranlarıyla düğün, nişan, toplantı ve seminer organizasyonlarınızda misafirlerimize kaliteli hizmet ve konfor sunuyoruz. Sergah Oteli'nde dışında Antalya Bölgesi'nde 5 yıldızlı turistik tesisimizin de inşaatı devam etmektedir.

ATİD'in Ankara turizmini geliştirmeye yönelik çalışmaları hakkında bilgi verir misiniz?
Öncelikle şunu söylemek isterim, ATİD olarak Ankara turizmini geliştirecek tüm projelerin içinde yer almayı amaçlıyoruz. Ankara kültür, kongre ve sağlık ve turizmi açısından önemli bir potansiyele sahip. Ama Ankara'nın çok iyi bir tanıtıma ve reklama ihtiyacı var. O yüzden ATİD olarak önceliğimizi Ankara'nın tanıtımına verdik. Ulusal ve uluslararası tüm fuarlara katılarak, Ankara ve Anadolu turizmini tanıtmaya, anlatmaya çalışıyoruz. ATİD olarak, Ankara ve Anadolu'nun gezilecek-görülecek yerlerini, kültür, tarih, tesis, otel ve restoranlarını anlatan kitapçıklar yaptırdık. Tüm bunlarla ilgili filmler hazırlattık. Kitapçıklar hem Türkçe hem İngilizce basıldı. Her gittiğimiz fuarda, bu kitapçıkları dağıtıyoruz.

İç turizmi geliştirmeye yönelik neler yapılmalı?
Bu sene Türkiye'ye rekor sayıda turistin gelmesi bekleniyor. Öncelikle gelen turistleri kültür turizmine de yönlendirmeliyiz. Anadolu'nun güzelliklerini ve tarihini turistlere çok iyi anlatmalıyız. Acentelerin, tur programları içinde Anadolu'yu da alması gerekiyor. Bunun dışında ATİD olarak, otelciler ve acenteleri bir araya getirecek organizasyonlara ev sahipliği yaparak, iç turizmi geliştirmeye yönelik projeler üretmeye çaba gösteriyoruz. Bunun yanı sıra yerli turiste yönelik çalışmalar yapıyoruz. Turizmciler olarak yerli turistin önemini kavradık. Yerli turisteyönelikpromosyonlar ve ödeme kolaylıkları getirilmesi gerektiğine inanıyoruz. Yerli turistin Anadolu'nun güzelliklerini farkı varabilmesi için farkındalık ve bilinçlendirme çalışmalarına önem veriyoruz.

Cenk Aydoğan'ın bir günü nasıl geçiyor?
Sabah erken saatlerde kalkıp, yürüyüş ve spor yapmayı seviyorum. Boks yapıyorum ve tenis oynuyorum. Sabah sporu yaptıktan sonra iş yerime giderim. Gündeme dair haberlere ve köşeyazılarına göz atarım. Gün içinde yapacağım ziyaretler yoksa otelde günümü tamamlıyorum.ATİD adına toplantı ve seminerlerine katılıyorum.İş çıkışlarında, arkadaşlarımla olmayı tercih ediyorum. Eymir Gölü veya doğada vakit geçirmekten hoşlanıyorum.■

113 YILDIR GS YÖNETİMİNE GİREN İLK VE TEK ANKARALI:
ÖZGÜR SAVAŞ ÖZÜDOĞRU

Galatasaray Spor Kulübü'nün Olağan Seçimli Genel Kurulu'nda Başkan seçilen Mustafa Cengiz'in ekibinden Galatasaray Yönetim Kurulu'na giren Özgür Savaş Özüdoğru, Galatasaray tarihinde yönetime giren ilk ve tek Ankaralı oldu. Mustafa Cengiz'in kendisine bu teklifi sunduğunda gurur duyduğunu anlatan Özüdoğru ile keyifli bir sohbet geçirdik.


ÖZGÜR SAVAŞ ÖZÜDOĞRU

Ankara Galatasaraylı Yönetici ve İşadamları Derneği (1905 AGS)'nin sizin için önemini biliyoruz. Neler söylemek istersiniz?
Futbol taraftarlık duygusu ile bir araya gelen üyelerin oluşturduğu derneğimiz, kısa sürede önemli sivil toplum kuruluşları arasına girdi. Galatasaray büyük bir yapı. Bu kulübün bir parçası olmaktan mutluyuz. Ankaralı ve Galatasaray'a gönül vermiş işadamlarının oluşturduğu derneğimiz, kulüp menfaati doğrultusunda hareket eden bir yapıyı. Türkiye'ye rol model olan bir yapıyız ve bu bilinçle hareket ediyoruz. Türkiye'de bir spor kulübü çatısı altında birleşen iş adamları olarak spora ve Türk ekonomisine katkı sağlıyoruz ve sağlamaya devam edeceğiz.

Galatasaray tarihinde bir ilk yaşandı ve okullular ile alaylılar Ankara'da bir araya geldi. Bu konuda neler söylemek istersiniz?
Evet, Ankara tarihi bir ana şahitlik etmiş oldu. Galatasaraylılar Birliği ile 1905 AGS, tarihinde ilk defa bir araya geldi. Bu da Galatasaray'ın dayanışma ruhunu gösteriyor. Galatasaray'ı bölmek isteyen, bizi ayrıştırmak isteyenlerin amaçlarına ulaşamayacaklarını gösterdik. Şunu da belirtmek isterim, Galatasaray Birliği ile 1905 AGS artık aynı çatı altında buluşacak. İki derneğinde bulunacağı bina artık Ankaralı Galatasaraylıların evi olacak.

1905 AGS Başkanlığı görevinden istifa ettiniz? Bu konuda neler söylemek istersiniz?
6 yıl ikinci başkanlık, 3 yıldır da Başkanlık yaptığım 1905 AGS çatısı altında olmaktan her daim gurur duydum. Galatasaray Spor Kulübü'nün Olağan Seçimli Genel Kurulu'nda Başkan seçilen Mustafa Cengiz'in ekibinde yer almak için Başkanlık görevimden istifa ettim. Galatasaray'ın bir parçası olmaktan her zaman mutluluk oldum. Galatasarayımıza en iyi hizmet ilkesiyle yola çıktık. Bundan sonra yolumuza büyük adımlarla devam edeceğiz.

Galatasaray tarihinde yönetime giren ilk ve tek Ankaralı oldunuz. Neler hissediyorsunuz?
Mustafa Cengiz, bana böyle bir teklif sunduğunda gurur duydum. Bu teklifin hem benim için hem de Ankara için önemli bir adım olduğunu biliyorum. Amacım, Galatasaray'a fayda sağlamak. 1905 AGS'de uzun yıllar yaptığım yöneticilikten edindiğim bilgi birikimini ve Ankara'nın gücünü Galatasaray yönetiminde göstermek için çaba sarf edeceğim. 1905 AGS"nin yanı sıra Ankara'daki tüm Galatasaray camiasını ve vakıfların beni desteklediğine inancım tamdır.

Bu sezonki Türk Telekom Arena'daki doluluk oranını nasıl değerlendirirsiniz?
Süper Lig'de son 5 yılın seyirci ortalamasında Galatasaray lider durumda. Bu sezon ortalama 41bin taraftara oynayan Galatasaray, seyirci şampiyonu da oldu. GS taraftarı yine farkını ortaya koydu. 2017/2018 sezonunda stat doluluk oranında ilk sırayı Galatasaray aldı. Taraftarlarımıza çok teşekkür ediyoruz. 'Galatasaray bitmeyen sevdamız' sloganıyla hareket eden taraftarımız her daim GS markasını ön plana çıkartacaktır.

Yellow Friday etkinliği hakkında neler söylemek istersiniz?
Bu dönem büyük projelere imza attık. Galatasaray Spor Kulübü Başkanı Mustafa Cengiz'in 'Destek lafla olmaz, eylem sözle olmaz' çağrısı ile başlatılan 'Yellow Friday' etkinliğine taraftarımız çok büyük ilgi gösterdi. Eşi benzeri görülmemiş bir hareket olan Yellow Friday'de 130 bin satış yapıldı. Bu etkinlik dünyaya örnek oldu. Taraftarın desteğini hissetmek gurur verici. Daha sonrasında ise yönetimimiz taraftarının sesine kulak verdi ve GreyWeekend kampanyasını başlattı. GreyWeekend kampanyası, daha çok taraftara ulaşmamızı sağladı. 21'inci şampiyonluğu kazanan Galatasarayımızın başarısında, taraftarın müthiş desteği ve coşkusu büyük etkendi. Dünyanın neresine gidersek gidelim GS markası bizi bir adım öne çıkarıyor. Bunu Yellow Friday ve Grey Weekend etkinliklerinde bir kez daha gördük. Tüm taraftarımıza teşekkür ediyoruz. Galatasaray camiası dayanışma ruhunu ortaya koydu. ■





NEO GOTİK

Değerli BOM takipçileri, bu sayıda size bir önceki sayımızda anlattığım gotik üslubun 19. yy. sonlarında ve 20. yy. başlarındaki devamı olan ve neo gotik ya da romantik olarak adlandırılan üsluptan bahsedeceğim. Arkanıza yaslanın, hoş bir müzik ve belki bir fincan kahve eşliğinde yazımı okuyun.

MEHMET ÜNAL

Sanat Danışmanı, Müzayede Organizatörü
1 Sanat Art Management &
Müzayedecilik kurucusu

mehmetunal@1sanat.com
instagram: 1sanat



Bulgar Kilisesi



Chhatrapati Shivaji Terminus(Victoria Terminus)



Koln Dom Katedrali *St. Antoine*



Palace of Westminster, London

19. yy. Avrupa için sömürgeciliğin artık iyice yerleştiği, öncesindeki fırtınalı sömürge edinme yarışının durulduğu bir dönemin başlangıcı olmuştur. Sömürgelerden gelen kaynakların kullanımı ve özgür düşüncenin sağladığı imkanlarla pek çok buluşlar yapılmış ve bu buluşlar 19. yy. öncesinde üretimi, üretimin kapasitesini artırmıştır. Üretim kapasitesinin artması, Avrupa'da refah seviyesinin belli bir kesim için artmasını sağlamıştır. Endüstrileşme ile birlikte tarım işçisi toplum, dev fabrikalarda eşya üreten nüfusa dönüşmüştür.

Bu değişim beraberinde ciddi sorunların da doğmasını sağlamıştır. İnsanların, özgür çiftçilerden yeni feodal yöneticilerin yani sermaye sahibi zenginlerin egemenliğine girmeleri mutsuzluk yaratmaya başladı. Çok hızlı bir şekilde göç alan şehirler, tüccar ve zanaatkarlardan çok orta ve düşük gelire sahip işçi sınıfının yaşam alanlarına dönüşmeye başladı. Göçler, sınıfsal ayrım, fazla çalışma ve düşük ücretler toplumsal problemleri beraberinde getirdi.

1789 Fransız Devrimi'nden sonra siyasi yapının tepetaklak olması, milliyetçilik akımının yükselmesi, kültürel ortamda karmaşa yarattı. Bu dönemde romantizm akımı ortaya çıktı. Bireyler için romantizm, yaşanan sorunların daha akıl dışı kavramlarla, sezgi ve duygularla bir kaçış aracı oldu.

Romantizm akımının yaygınlaştığı bu dönemde Hristiyan inancı, Avrupa'da sorunlar içinde boğulan insanları bir araya getirmede, onları düşsel ve spritüel alem ile sakinleştirmede bir araç oldu ve yeni şehir yapılaşmalarında tekrar gotik mimariye dönüş yaşandı. Orta Çağ, dönemin aydınları için bir huzur limanı gibi algılandı. Victor Hugo, Sir Walter Scott, Goethe, Chateabriand gibi yazarlar skolastik düşüncenin huzur veren doğallığı ile ilgili eserler ürettiler.

Aydınları, mimarları, tasarımcıları, edebiyatçıları ve hatta halkın kendisi bile zenginlik, ihtişam, hakimiyet sembolü olarak gördükleri barok sanata karşı ciddi tepki duymaya başladılar. Sonuç, tüm sanat disiplinlerinde gotik üslubun yeniden yorumlanması oldu.

Nasıl ki Fransa gotik üslubun öncüsü ise Sanayi Devrimi'nin amirali İngiltere de neo gotik üslubun en yaygın olarak kullanıldığı ülke olmuştur. Londra'da 18. yy.da inşasına başlanan Westminister Parlamento Sarayı, neo gotik üslubun en önemli örneklerindendir. İngiltere, bu üslubu kendi sömürgelerine de taşımıştır. 1887 yılında inşa edilmiş ve UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan, dünya tarihinde önemli bir yeri olan Hindistan'daki Chhatrapati Shivaji Terminus Tren İstasyonu bunlardan biridir.

Burada üzerinde durulması gereken en önemli yapı, Köln Katedrali'dir. Gotik mimarinin ilk yılları olan 1200'lü yıllarda yapımına başlanmış olan katedral, neo gotik üslubun hakim olduğu 19.yy. sonuna doğru bitirilebilmiştir. İlk ve ikinci gotik dönemleri kapsayan, biraz fazla uzun bir sürede ancak bitirilebilen bir yapı olması nedeni ile çok önemli bir yapıdır.

Edebiyat dünyasında ünlü Şair Edgar Alan Poe, korku edebiyatının öncülerinden Howard Philips Lovecraft bu dönemi iyi anlatan eserler üretmişlerdir.

Ülkemizde neo gotik üsluba ait önemli örnekler mevcuttur. En önemlisi kuşkusuz, İstiklal Caddesi üzerindeki St. Antoine Katolik Kilisesi'dir. İstanbul doğumlu İtalyan Mimar Giulio Mongeri tarafından İtalyan neo gotik üslupla inşa edilmiş binanın yeni hali, 1912 yılında tamamlanmıştır. Kiliseye gelir getirmesi için yanlarına inşa edilen St. Antoine Apartmaları da İstiklal Caddesi'nin ilk betonarme yapılarıdır.

Ülkemizdeki neo gotik yapılardan en ilginci, İstanbul'da Sveti Stefan Bulgar Kilisesi'dir. 19. yy. başlarında gelişen milliyetçilik akımına müteakip İstanbul'un Rum Patrikhanesi'ne bağlı Ortodoks Bulgar nüfusu, kendi kiliselerini kurmak isterler ancak dönemin padişahı Abdülaziz, hem Rum cemaat ile sorun yaşamamak için hem de ileride bu kilise de başına bela olur düşüncesi ile imkansız bir şart koşmaya karar verir. Kilisenin 3 ay içinde inşa edilirse yapımına izin vereceğini söyler ama Bulgar cemaat kiliseyi Viyana'da demirden döktürüp Tuna Nehri üzerinden teknelerle taşıyıp yerine yerleştirirler. Hikayesi ve demirden yapılmış olması sebebiyle belki de neo gotik üslubun dünya üzerindeki en farklı yapısıdır Sveti Stefan Bulgar Kilisesi.

İstanbul'daki diğer neo gotik yansımalar, 1856 yılında İngiliz Lord Stratford Conning tarafından yaptırılan Beyoğlu'ndaki Anglikan Kilisesi, ilk toplu konut projesi sayılabilecek Maçka Palas Apartmanı, St. Benoit Lisesi, Çırağan Sarayı pencereleri, Camando mezarı, Pertevniyal Valide Sultan Cami, Köçek Mescidi minaresi gibi yapılar ve detaylarıdır.

Yaz aylarını kültürel ziyaretlerle değerlendirmenizi tavsiye eder, nice Ramazan Bayramlarını sevdiklerinizle birlikte geçirmenizi temenni ederim.■



NAZLI ÖZTÜRK

Astrolog

KOÇ (21 Mart - 20 Nisan)
Haziran ayında kişilerle olan iletişim trafiğiniz son derece aktif ve işleriniz de bağlantılarınızla ilerliyor. Ay ortasında 13 Haziran tarihinde İkizler burcunda meydana gelen yeniay enerjisi ile genel anlamda yakın çevrenizin de yenileceğini ve diyalogda olduğunuz kişilerin daha sosyal, motivasyonunuzu artıracak türde kişiler olacağını söylemek mümkün. Ay sonunda ise kariyer evinizde, Oğlak burcunda meydana gelen dolunay, iş yaşamınızı ve statünüzü ilgilendiren bir konu üzerinden, kriz yaratan bir olayı çözmenizi isteyecek sizden.

BOĞA (21 Nisan - 21 Mayıs)
Haziran ayında enerjiniz para kazanmaya odaklı ve ay ortasında İkizler burcunda gerçekleşecek olan yeniay, sizi bu konuda destekleyerek yüzünüzün gülmesini sağlıyor olacak. Ay sonunda dolunay Oğlak burcunda ve burcunuza dost konumda gerçekleşeceğinden, hayata dair bakış açınızı yenilemeniz mümkün olacak. Bu konum sizin 9. evinizi etkisine alır ve tutulma enerjisi ile eğitim yaşamınızda zorluklarla mücadele etme süreciniz söz konusu olabilir. İş amaçlı seyahatleriniz varsa ay sonunda gerçekleşecektir.

İKİZLER (22 Mayıs - 22 Haziran)
Sevgili İkizler; Haziran ayı ortasında burcunuzda gerçekleşecek olan yeniay, yeni fırsatları karşınıza çıkaracak. İş yaşamınızın değişmesi, sosyal çevrenizin değişmesi ve genel olarak aslında hayata bakış açınızın değişmesi mümkün olabilir. Ay sonunda Oğlak burcunda gerçekleşecek olan dolunay ise artık fayda sağlamayan ve sizi adeta yavaşlatan konularla ilgili olarak, süreci durdurma ve arınma zamanının geldiğini gösteriyor. Maddi konular ay sonunda hassas olacak.

YENGEÇ (23 Haziran - 22 Temmuz)
Sevgili Yengeçler; haziran ayında öncelikle 13 Haziran tarihinde İkizler burcunda gerçekleşecek olan yeniay, sizi psikolojik olarak etkileyecektir. İçsel olarak her konuda düşünceli ve hassas olabilirsiniz. Ay ortasında sizden gizlenen ve ne zamandır farkında olmadığınız detaylarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Ay sonunda ilişki evinizde ve Oğlak burcunda meydana gelen dolunay, sizi ilişkinize dair bir karar vermeye zorlayacak. Tamam veya devam kararı alabilirsiniz ancak süreç sizin için zorlu olabilir.

ASLAN (23 Temmuz - 22 Ağustos)
Arkadaş ve dostlarla olan ilişkiniz bu ay yüzünüzü güldürecek sevgili İkizler. Ay ortasında İkizler burcunda meydana gelen dolunay, gerçek dostlarınızdan yardım almanızı sağlayacak. Bu ay üstelik yeni sosyal gruplara katılma ve aktivite içerisinde yer almak için de oldukça uygun. Ay sonunda ise mesleki yaşamınızdan elde ettiğiniz geliri tartıya alıp bu konuda bir karar vermek durumunda olacaksınız. Mesleki yaşamınızda, sizinle birlikte çalışan kişilerle veya iş yeri işletiyorsanız çalışanlarınızla yaşayacağınız olası problemleri akışa bırakmanız ve her şeyi olduğu gibi kabul etmeniz yararınıza olacaktır.

BAŞAK (23 Ağustos - 22 Eylül)
Haziran ayına iş yaşamınız üzerine gelişen olaylar ve bu olaylar üzerinden aldığınız kararlar ile giriş yapıyorsunuz sevgili Başaklar. Ay ortasında İkizler burcunda oluşacak olan yeniay sizi mevkiniz konusunda taçlandıracak görünüyor. Geliriniz artabilir. Ay sonunda ise 28 Haziran Oğlak burcunda gerçekleşecek olan dolunay, haritanızın 5. evini etkisine alıyor ve bu alan kendinizi fiziksel olarak ön plana koymak, yaratıcılık gerektiren işlerle ilgilenmek ve bunu sunmak, sanatsal faaliyetler, spor ve çocuklarınızın yaşamlarına dair konuları ele alıyor. Yaşamınıza dair, bu başlıkların dolunay esnasında daha çok ön plana çıkacağını söylemek mümkün.

TERAZİ (23 Eylül - 22 Ekim)
Haziran ayında burcunuza dost konumda olan İkizler burcunda gerçekleşen yeni ay, hayatınıza dair yeni vizyon ve idealler kazanmanıza destek olacak. Ay ortasında gücünüzü yeniden toplayacaksınız. Ay sonunda ise ev yaşamınızı ve ailenizle ilgili olan ilişkinizi ifade eden alanda Oğlak burcunda dolunay gerçekleşiyor olacak. Evinizi ilgilendiren maddi bir konu sizi düşündürebilir ve iş yaşamınız ile ev yaşamınızı dengelemek adına, alacağınız yeni kararlar olabilir. 28 Haziran haftası, bu anlamda önemli görünüyor.

AKREP (23 Ekim - 21 Kasım)
Haziran ayına maddi alanınızı dengeleyerek giriş yapıyorsunuz sevgili Akrepler. Ay ortasında İkizler burcu dolunayı gerçekleşecek ve başka kişilerin desteği ile elinize geçen para konusunda destek altında olacaksınız. Genel anlamda, prim, nafaka, miras ve ödenekler yolu ile para elinizde gelebilir ve borç, alacaklar konusunda dengede olduğunuz bir yılı deneyimleyebilirsiniz. Uzun zamandır aklınızda olan bir yatırım fikri varsa, bunu pratiğe dökme şansı yakalayabilirsiniz. Ay sonunda, 28 Haziran tarihinde ise Oğlak burcunda iletişim evinizde bir dolunay gerçekleşiyor olacak. İletişimsel yanlıştan dolayı, parasal konularda bir sorun yaşayabilirsiniz bu sürede. Yeni iş anlaşmalarınızda tutarlı ve etkin iletişime önem vermenizde fayda var.

YAY (22 Kasım - 21 Aralık)
İlişkiniz haziran ayında ana gündem maddeniz sevgili Yaylar. Kendinize sorular sorarak ve ilişkiniz adına karar vermek isteyerek, yaşadığınız gelişmeleri tartıya alacaksınız. Kimi Yay burçları ise yeni bir ilişkiye adım atabilir ya da evlilik konusunda ciddi bir karar alabilir. Ay sonunda ise para evinizde meydana gelen dolunay; parasal konularda daha gerçekçi olmanızı vurgulamış olacak. İş yaşamınızda elde ettiğiniz geliri tartabilir, bu konuda sizden üst konumda olan kişiler ile bir konuşma yapabilirsiniz.

OĞLAK (22 Aralık - 21 Ocak)
Haziran ayının sonunda, burcunuzda bir dolunay meydana gelecek ancak öncelikle ay ortasında yeni ay tam da sağlığınızı ve sistematik düzeninizi ilgilendiren alanda oluşacak. Bu ay var olan sisteminize doğal olarak akış kazandırmak ve işlerinizi pratik bir şekilde yoluna koymak için destek göreceksiniz. Ay sonunda ise 28 Haziran tarihinde burcunuzda gerçekleşen dolunayın etkisi ile maddi konularda şimdiye kadar kriz yaratmış sorunlara çözüm bularak yolunuzu aydınlatacaksınız. Gökyüzü, hayatınızda bir konuda değişim içinde olduğunuzu ya da hazırlık içerisinde olduğunuzu gösteriyor. Yoğun bir enerji deneyimleyebilirsiniz ancak bir konuda rahatlama yaşama ihtimaliniz oldukça yüksek.

KOVA (22 Ocak - 19 Şubat)
Aşk hayatınız haziran ayında mercek altında sevgili Kovalar. Bu ay, bir aşk ilişkisi ay ortasında İkizler burcunda meydana gelen yeni ay enerjisi ile canlanabilir ancak var olan ilişkinizde sorun varsa bunu onarmak da size düşecek. Ay sonunda ise ruhsal olarak sizi etkileyen gelişmeler Oğlak dolunayı ile kendini göstermiş olacak. Gizli olan veya sizden gizlendiğini düşündüğünüz konulara ilginiz artacak. Aynı zamanda, 28 Haziran haftası özellikle dolunayın etkisi ile yalnız kalma isteğiniz artabilir ve yaşamınızda gelişen olaylara uzaktan bakarak değerlendirmek isteyebilirsiniz.

BALIK (20 Şubat - 20 Mart)
Bu ay, ev yaşamınızı ve aile bireylerinizi ilgilendiren gelişmeler ile karşılaşacaksınız sevgili Balıklar. Ay ortasında ev yaşamınıza dair aldığınız bir karar ile sorumluluklarınızdan az da olsa özgürleşmeye fırsatı bulabileceksiniz. Ay sonunda ise Oğlak burcu dolunayı, hayatınızda kimin dost kimin düşman olduğunu görmeniz için bazı yaşamsal deneyimler sunacak size. Maddi destek verdiğiniz veya desteğine ihtiyaç duyduğunuz bir kişi, sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Bu anlamda, ay sonunda bazı gerçekler ile yüzleşebilirsiniz.